தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

விலை: ரூ. 20
பிப்ரவரி 2025

மலர்: 26
இதழ் : 10

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும்
ஊராட்சித்துறை

முற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

எங்கள் உழைப்பே, எங்கள் அடையாளம்

– ஆமீன் மகளிர் சுய உதவிக்குழு

'பெண்ணடிமை'
விலங்கொடித்த
போராளி – நாகம்மையார்
வரலாற்றில் பெண்கள்
தொடர்

'நிர்வாகம், நிதி
மேலாண்மை'
அனைத்தும் கற்க
'மின்மதி 2.0'
புதிய செயலி

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 1 2/8/2025 2:06:18 PM

உதயநிதி ஸ்டாலின்
தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

எனது குடும்பத்தின் அங்கமாக நான் கருதும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவைச் சேர்ந்த சகோதரிகள் அனைவருக்கும் அன்பு வணக்கம்!

மகளிருக்காக ஏராளமான பத்திரிகைகள் வெளிவருகின்றன. அவைகள் பெரும்பாலும் மகளிருக்கு அழகுக் குறிப்புகள் சொல்லும் இல்லையேல் சமையல் குறிப்புகள் சொல்லும் ஆனால் நமது 'முற்றம்' பத்திரிகை தான் மகளிரைப் பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவுப் பெறச் செய்ய வேண்டும் என்கிற நோக்கத்தில் வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. குடும்பத்தில் உள்ள ஆண்களிடத்தில் பெண்கள் தங்கள் தேவைக்கான பணத்துக்காக எதிர்பார்த்து நிற்கும் நிலையை அடியோடு மாற்றி, பெண்கள் தங்களுடைய சம்பாத்தியத்திலேயே குடும்பத்தைச் செம்மையாக நடத்திட முடியும் என்கிற ஓர் உத்வேகத்தை மகளிர் சுய உதவிக் குழு என்கிற அமைப்பு தமிழ்நாடு முழுவதும் பரவலாக ஏற்படுத்தி வருகிறது. பெண்களுக்கு ஆர்வமுள்ள துறைகளில் பயிற்சி தருதல், தொழிலைத் தொடங்குவதற்கான வங்கிக் கடனுதவியினை ஏற்பாடு செய்தல், தயாரிக்கப்படும் பொருட்களுக்கு ஏற்ற சந்தைகளையும் கண்டறிதல் என ஒரு மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் முழுமையான செயல்பாட்டினை உறுதி செய்வதில் தமிழ்நாடு அரசு முனைப்போடு செயல்பட்டு வருகிறது. 2024ஆம் ஆண்டு இறுதியில் சென்னையில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து நடத்திய உணவுத் திருவிழாவுக்கு கிடைத்த மாபெரும் வரவேற்பு உங்களுடைய உழைப்புக்கு தமிழ்நாட்டின் மக்கள் கொடுத்த அங்கீகாரம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

உணவுத் திருவிழாவின் வெற்றி மட்டுமல்ல, மாவட்டந்தோறும் ஒவ்வொரு அரசு நிகழ்ச்சிகளிலும் விற்பனைக்காகக் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்களின் பொருட்களுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்து வருவதை அறிந்து மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். எந்த மாவட்டத்துக்கு நான் ஆய்வுக்காகச் சென்றாலும், மகளிர் சுயஉதவிக் குழுக்கள் தயாரித்தப் பொருட்களை நான் வாங்கிவரத் தவறுவதே இல்லை. இப்போது எனது வீட்டில் இருக்கும் நிறையப் பொருட்கள் குழு உறுப்பினர்களாகிய நீங்கள் தயாரித்தப் பொருட்கள் தான். தரமாக, சுத்தமாக, உளப்பூர்வமாக, உணர்வுப்பூர்வமாக தயாரிக்கப்படும் பொருட்கள் மற்ற தயாரிப்புகளில் இருந்து எப்போதும் தனித்து காணப்படும். அப்படி தான் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களும் இருக்கின்றன தேநீர் முதல் நீங்கள் சமைத்த ஒவ்வொரு உணவுப் பொருட்கள் வரை, அந்த அன்பு இருக்கிறது.

அதேபோல் நீங்கள் தயாரிக்கும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஒரு பாசம் தெரிகிறது. இதுவே, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புகளுக்கு பெரும்வரவேற்பு இருக்கக் காரணம். சோர்வின்றி செயல்படுங்கள், தொடர்ந்து பணியாற்றுங்கள், ஒற்றுமையாக குழுக்களை நடத்திச் செல்லுங்கள். உங்களுக்கு உறுதுணையாக நானும் நம்முடைய திராவிட மாடல் முதலமைச்சர் அவர்களும் என்றைக்கும் இருப்போம்.

வாழ்த்துகளோடு,
உங்கள் சகோதரன்.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 2 2/8/2025 2:06:19 PM

புதுப் பொலிவுடன் முற்றம்

முற்றம் மாதஇதழ்களை இலவசமாகத் தரவிறக்கம் செய்து படிக்க, உங்கள் கைபேசி மூலம் ஸ்கேன் செய்யவும்

'முற்றம்' இதழ் வெளியீட்டு நிகழ்வில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலைமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு.ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., முற்றம் இதழின் கௌரவ ஆசிரியர் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி ச.திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் திருமதி ஸ்ரேயா பி.சிங், இ.ஆ.ப., இதழின் சிறப்பு ஆலோசகர் திரு. ஐயன் கார்த்திகேயன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் திட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் குறித்த விபரங்களை மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினருக்கு தெரிவிக்க முற்றம் சங்கம் தோற்றுவிக்கப்பட்டு, 1998ஆம் ஆண்டு முதல் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு முற்றம் மாத இதழ் மாதந்தோறும் சிறந்த முறையில் வெளியிடப்பட்டு வருகிறது. முதலில் பத்தாயிரம் பிரதிகளுடன் வெளியிடப்பட்டு வந்த முற்றம் மாத இதழ் தற்போது சுமார் 1 இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட சந்தாதாரர்களைக் கொண்டுள்ளது.

சுய உதவிக் குழு மகளிரை மட்டுமே வாசகராகக் கொண்டுள்ள முற்றம் இதழானது, அனைத்துத் தரப்பினரையும் சென்றடையும் இதழாக வெளியிட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில், முற்றம் இதழை புதிய பொலிவுடனும், சிறந்த வடிவமைப்புடனும், அனைவருக்கும் பயனுள்ள செய்திகளை உள்ளடக்கிய இதழாக மாறியுள்ளது.

மகளிர் குழுவின் பணிகளின் தொகுப்பு, பிரபலங்களின் நேர்காணல், வரலாறு, அரசின் திட்டங்கள், தொழில் போட்டிகளைச் சமாளிக்க வழிகாட்டி, இணையப் பாதுகாப்பு, கதை, கவிதை என பல்வேறு பயனுள்ள பகுதிகள் தாங்கிய புத்தகமாக தந்துள்ளோம்.

'நாங்கள் எழுதுகிறோம், நீங்கள் படியுங்கள்' என்கிற வகையில் செயல்படாது, நமது முற்றம். நீங்கள் இப்புத்தகத்தில் இடம் பெறலாம், எழுதலாம், விமர்சிக்கலாம், படிக்க விரும்பும் தகவல்களைக் கேட்டும் பெறலாம். இது முழுக்க முழுக்க உங்களை முன்னேற்ற, நம்பிக்கையை வளர்க்க, சமூகம் சார்ந்த அறிவை விரிவாக்க, ஒரு நண்பன் வழித்துணையாக வருவதைப் போல் இயங்கும் முயற்சியே!

தொழிலை எப்படி தொடங்குவது, தொடங்கியதை எப்படி லாபகரமாக நடத்துவது, பொருட்களை எவ்வாறு சந்தைப்படுத்துவது, சம்பாதித்ததை எப்படி சேமிப்பது என்பது பற்றி பல்வேறு ஆளுமைகளின் கட்டுரைகள் இதில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

உங்கள் கைகளில் இருக்கும் நமது மெருகேற்றப்பட்ட முற்றம் இதழை, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 10.01.2025 அன்று வெளியிட்டார்.

மெருகேற்றப்பட்ட முற்றம் இதழ் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு.உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களால் 10. 01. 2025 அன்று வெளியிடப்பட்டது.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 3 2/8/2025 2:06:24 PM

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (CMCHIS)

மக்களின் நலமே அரசின் நலம்' என்னும் நோக்கில் தமிழ்நாடு அரசு செயல்பட்டு வருகிறது. 2009 ஆம் ஆண்டில் 'கலைஞர் காப்பீடு திட்டம்' தொடங்கப்பட்டது. பின்னர், 2011 ஆம் ஆண்டில் அத்திட்டம் முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீடு திட்டமாக பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. தற்போது, மாண்புமிகு தமிழ்நாட்டின் முதலமைச்சர் திரு. மு. க. ஸ்டாலின் அவர்களின் தலைமையிலான அரசு பல லட்சம் ஏழை குடும்பங்கள் பயன்பெறும் வகையில் இத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி வருகிறது.

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (CMCHIS)

- முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டமானது, யுனைடெட் இந்தியா இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட் நிறுவனத்துடன் இணைந்து தமிழ்நாடு அரசால் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.
- இத்திட்டத்தில் நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவது, தொடர்பான அனைத்து செலவுகளையும் பூர்த்தி செய்கிறது.
- இத்திட்டம் 271 அரசு மற்றும் 866 தனியார் மருத்துவமனைகள் மூலம் தகுதியான நபர்களுக்கு தரமான மருத்துவ சேவையை வழங்குகிறது. மருத்துவமனைகளின் பட்டியல் www.cmchistn.com என்ற இணையதளத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.
- பாலிசியின் காலம் ஒரு வருடம் (ஜனவரி - டிசம்பர் வரை)
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் தனித்தனியாகவோ அல்லது கூட்டாகவோ ஆண்டுக்கு ரூபாய் 5 இலட்சம் வரை மருத்துவ காப்பீடு உதவியைப் பெறலாம்.

CMCHIS திட்டத்தில் பதிவை சரிபார்த்தல்:

- www.cmchistn.com என்ற இணைய தளத்தில், உறுப்பினர் தேடல் (member search) என்பதை கிளிக் செய்யவும் / URN எண், ஸ்மார்ட் குடும்ப அட்டை மற்றும் பிற விவரங்கள் தொடர்பான தகவல்களைக் கேட்கும் பக்கத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள் /அதில் ஸ்மார்ட் குடும்ப அட்டை விபரத்தை உள்ளீடு செய்து தேடு என்பதை கிளிக் செய்ய வேண்டும்.
- ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தால் தொடர்புடைய உறுப்பினர் விபரங்கள் காட்டப்படும் / அந்த பக்கத்தில் மின் அட்டையை உருவாக்கு (Generate e card) என்பதை கிளிக் செய்யவும்.
- மின் அட்டையை, கணினியில் சேமித்து அச்சிட்டு பயன்படுத்தலாம். மின் அட்டையில் உள்ள URN எண் மூலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறலாம். இந்த URN எண்ணை பயன்படுத்தி இ-சேவை மையங்களில் மருத்துவ காப்பீடு அட்டை நகலைப் பெறலாம்.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 4 2/8/2025 2:06:25 PM

மின் அட்டையில் உள்ள URN எண் மூலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறலாம்.

தகுதி விவரங்கள்

- தமிழ்நாட்டில் வசிக்கும் குடும்பங்களில், குடும்ப ஆண்டு வருமானம் ரூபாய் 1 இலட்சத்து இருபதாயிரத்திற்கு குறைவாக உள்ள குடும்பங்கள், இத்திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெற தகுதியுடையவர்கள்.
- 'குடும்பம்' என்பது தகுதியான உறுப்பினர் மற்றும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள், அதாவது; தகுதியான நபரின் சட்டப்பூர்வ மனைவி, தகுதியான நபரின் பிள்ளைகள் மற்றும் தகுதியான நபரின் பெற்றோர்கள், மேற்கூறியவர்களைத் தவிர, வேறு யாரேனும் குடும்ப அட்டையில் இடம் பெற்றிருந்தால், அந்த நபர் குடும்பத்தில் உறுப்பினராக இருப்பதாகக் கருதப்படும்.

தேவையான ஆவணங்கள்

- குடும்ப அட்டை, கிராம நிர்வாக அலுவலர் / வருவாய் அதிகாரிகளிடம் பெறப்பட்ட வருமானச் சான்றிதழ், பழைய ரேஷன் கார்டு, (குடும்ப அட்டை) பொது விநியோக திட்டத்தின் கீழ் வழங்கப்பட்ட புதிய ஸ்மார்ட் கார்டு, ஆதார் அட்டை மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட குடும்பத் தலைவரின் சுய அறிக்கை (Self – Declaration) ஆகிய ஆவணங்கள் தேவை.

CMCHIS திட்டத்தில் புதியதாக பதிவு செய்தல்:

- ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும், மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் CMCHIS மாவட்ட குழு உள்ளது. அதன் மாவட்ட திட்ட அலுவலர் (DPO) தலைமையில் செயல்பட்டு வருகிறது.
- இத்திட்டத்தின் கீழ் முன்னர் பதிவு செய்யப்படவில்லை என இணைய சரிபார்ப்பில் தெரிய வந்தால், புதிய பதிவுக்கான விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து, குடும்ப வருமானச் சான்றிதழுடன் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.
- அசல் ஸ்மார்ட் கார்டு, குடும்ப அட்டை மற்றும் ஆதார் அட்டை ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொண்டு குடும்பத் தலைவர்/தலைவி, மாவட்டத்தில் உள்ள CMCHIS மையத்திற்கு சென்று பூர்த்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்பத்தை சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.
- CMCHIS மையத்தில் உள்ள ஆவணச் சரிபார்ப்பு அதிகாரி பதிவுகளை சரிபார்த்து அங்கீகரித்த பின்னர், கணினியில் பதிவு செய்வார். குடும்பத் தலைவரின் புகைப்படத்தை எடுத்து, பயோமெட்ரிக் அங்கீகாரத்திற்காக கைரேகைகளைப் பதிவு செய்வார்.
- சேர்க்கை செயல்முறை முடிந்ததும், மருத்துவ காப்பீடு அட்டை உருவாக்கப்பட்டு, அந்த இடத்திலேயே குடும்பத் தலைவரிடம் ஒப்படைக்கப்படும். புதிய பதிவுகளுக்கு மட்டுமே CMCHIS மையம் மூலம் இந்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

CMCHIS பற்றிய முழு விபரம் அறிய அலைபேசி மூலம் ஸ்கேன் செய்யவும்

CMCHIS திட்டத்தின் கீழ் சிகிச்சை பெறுதல்:

- பயனாளியை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கும் போது, காப்பீட்டு ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மருத்துவ காப்பீடு அட்டை, ரேஷன் கார்டு, ஸ்மார்ட் கார்டு மற்றும் ஆதார் அட்டை ஆகியவற்றை சரிபார்த்து முன்மொழிவினை (மருத்துவம் சாராத சரிபார்ப்புகள் பகுதி) மாநில திட்ட தலைமை அலுவலகத்திற்கு ஒப்புதலுக்காக சமர்ப்பிப்பார்கள்.
- மருத்துவமனையால் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட மருத்துவம் சார்ந்த ஆவணங்கள் மாவட்ட மருத்துவ அதிகாரியால் முறையாக ஆய்வு செய்யப்பட்டு, CMCHIS மாநில திட்ட அலுவலகத்திற்கு ஒப்புதலுக்காக அனுப்பப்படும்.
- CMCHIS மாநில திட்ட அலுவலகம் ஆவணங்களை சரிபார்த்து, 48 மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சையைத் தொடர மருத்துவமனைகளுக்கு ஒப்புதல் அளிக்கும்.
- CMCHIS காப்பீடு தொகையானது காப்பீடு நிறுவனம் மூலம் மருத்துவமனைக்கு நேரடியாக வழங்கப்படும். பயனாளியின் தலையீடு இதில் தேவையில்லை.

உடல் நலத்தில் சின்ன குறை வந்தாலும் மலையளவு செலவு செய்யும் சூழலில் தான் நாம் வாழ்கிறோம். இக்கட்டான நிலைமையில் மூச்சு முட்டி இருப்பதைவிட தமிழ்நாடு அரசின் இத்திட்டத்தால் உற்றார் உறவினர் மட்டுமின்றி நமது சுற்றமும் பயன்பெற நல்லதைப் பகிர்வோம்!

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 5 2/8/2025 2:06:25 PM

சமூகச் சீர்திருத்தவாதி நாகம்மையார்

வரலாற்றில் என்றுமே பெண்களுக்கான பக்கங்கள் குறைத்தே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. மறைக்கப்பட்ட முழுமையாக சொல்லப்படாத பலரின் வரலாற்றை உரக்கச் சொல்வோம்!

பகுத்தறிவு பகலவன் பெரியாருக்கு இணையராகவும் கொள்கைத் தோழராகவும் இருந்தவர் நாகம்மை. போராட்டங்களில் பங்கேற்று பெரியார் சிறை சென்ற போதெல்லாம், அவரது கொள்கைத் தலைமையாக இருந்து பெரியார் தொண்டர்களை வழிநடத்தினார். பகுத்தறிவுச் சமூக உருவாக்கத்துக்காக தொடர்ந்து பங்களிப்புச் செலுத்திய நாகம்மையார் குறித்து இத்தொகுப்பில் காண்போம்.

பெரியாரை கைப்பிடித்த கதை

ஒரு மெல்லிய காதல், அதற்காக எதையும் எதிர்க்கும் துணிவு! நாகம்மையார். பெரியாருக்கு முறைப்பெண் என்றாலும், அவர் அளவுக்கு வசதியான குடும்பத்தில் நாகம்மையார் பிறக்கவில்லை. இதனால் பெரியார் குடும்பத்தில் இவரை அவருக்கு திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கவில்லை. மணந்தால் பெரியாரைதான் மணப்பேன் என நாகம்மையும், அதேபோல் நாகம்மையைதான் மணப்பேன் என பெரியாரும் கூறியதால் இவர்கள் திருமணம் கைகூடியது. 1898-ஆம் ஆண்டு இவர்கள் திருமணம் நடைபெற்றது. பெரியாரின் பகுத்தறிவுச் சிந்தனைகளால் ஈர்க்கப்பட்டு தொடர்ந்து அவரோடு பயணிக்கலானார்.

எளிமையும் போராட்ட குணமும்

1919ஆம் ஆண்டு பெரியார் தன்னை காங்கிரஸில் இணைத்துக்கொண்டு, காந்தியின் 'ஒத்துழையாமை இயக்கத்தில்' தீவிரமாக ஈடுபட்டார். அன்று முதல் ஆடம்பர ஆடைகளை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு எளிமையான கதராடைக்கு மாறினார். இந்த எளிமையை அவர் வாழ்நாள் இறுதிவரை கடைப்பிடித்தார்.

1921ஆம் ஆண்டு காந்தி கள்ளுக்கடை மறியல் போராட்டத்துக்கு அழைப்பு விடுத்தார். அந்தப் போராட்டத்தில் பங்கேற்றதற்காக பெரியார் சிறை சென்றார். நாகம்மையாரும் பெரியாரின் தங்கை கண்ணம்மாளும் இந்தப் போராட்டத்தை முன்னின்று நடத்தினர். ஏராளமான பெண்கள் இவர்கள் பின்னால் திரண்டனர். இது இந்திய அளவில் பேசப்படக்கூடிய போராட்டமானது.

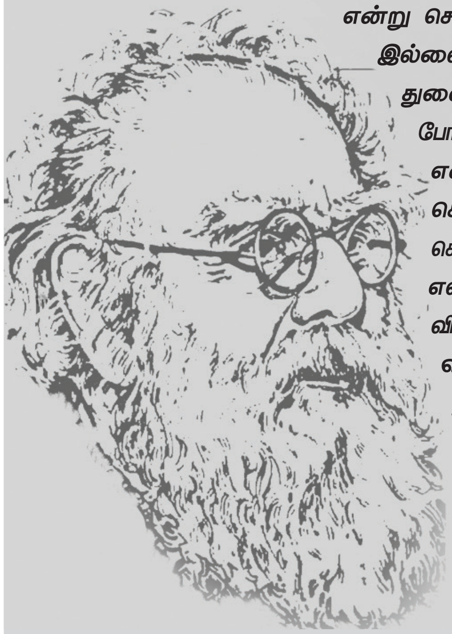
கள்ளுக்கடை மறியல் போராட்டத்தை நிறுத்தச் சொல்லி அன்றைய காங்கிரஸ் தலைவர்கள் சிலர் காந்தியிடம் கேட்டிருக்கின்றனர். அதற்கு காந்தி, அது என் கையில் இல்லை. தென்னாட்டில் உள்ள ஈரோட்டைச் சேர்ந்த இரு பெண்மணிகள் கைகளில் உள்ளது என நாகம்மையாரையும் கண்ணம்மாளையும் குறிப்பிட்டுள்ளார். எனில், பெரியாரால் 'நாகம்மை' என்று சுருங்கவில்லை, தனித்தன்மையுடன் இயங்கியுள்ளார். 1924ஆம் ஆண்டு

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 6
2/8/2025 2:06:29 PM

பெரியார் பார்வையில்...

பெரியாரின் இரங்கல் கடிதங்கள் சேகரிக்கப்பட்டபோது அதில் நாகம்மையார் மறைவுக்கு அவர் எழுதிய கடிதமும் சேகரிக்கப்பட்டது. அதில் பெரியார்,

"நாகம்மாள் உயிர் வாழ்ந்ததும், வாழ ஆசைப்பட்டதும் எனக்காகவே ஒழிய, தனக்காக அல்ல என்பதை நான், ஒவ்வொரு வினாடியும் நன்றாய் உணர்ந்து வந்தேன்...பெண்கள் சுதந்திர விஷயமாகவும்,பெண்கள் பெருமை விஷயமாகவும், பிறருக்கு நான் எவ்வளவு பேசுகிறானோ, போதிக்கிறேனோ அதில் நூறில் ஒரு வீதமாவது என்னருமை நாகம்மாள் விஷயத்தில் நான் நடந்து கொண்டிருந்தேன் என்று சொல்லிக்கொள்ள எனக்கு முழு யோக்கியதை இல்லை... ஆகவே நாகம்மாள் இறந்துபோனதை, ஒரு துணை போயிற்று என்று சொல்வேனா? ஓர் ஆதரவு போயிற்று என்று சொல்வேனா? ஓர் அடிமை போயிற்று என்று சொல்வேனா? இன்பம் போயிற்றென்று சொல்வேனா? உணர்ச்சி போயிற்றென்று சொல்வேனா? ஊக்கம் போயிற்றென்று சொல்வேனா? எல்லாம் போயிற்றென்று சொல்வேனா? எதுவுமே விளங்கவில்லையே" என குறிப்பிட்டிருப்பார். பெரியார் வாழ்வில் அந்தளவுக்கு தாக்கம் செலுத்தியவர் நாகம்மையார்.



பெரியார் இப்படி வருந்தினாலும், படிக்காத, பிற்போக்கான சமூக சூழலில் இருந்து வந்த நாகம்மை போராட்டங்களுக்கு, தலைமை தாங்கவும், பத்திரிக்கை நடத்தவும், அதில் அவர் சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பதையும் உறுதி செய்துள்ளார், என்பதில் தெரியும் அவர் பெண்ணுரிமை குரல்!

தீண்டாமைக்கு எதிரான வைக்கம் போராட்டம் தொடங்கியது. மக்கள் போராட்டங்களை ஒருங்கிணைத்து நடத்துவதில் பெரியார் சிறந்தவர் என்பதால் காங்கிரஸ் தரப்பில் அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. போராட்டத்தில் கலந்துகொண்ட பெரியார் கைது செய்யப்பட்டார்.

அன்று மெட்ராஸ் மாகாணத்தில் ஒரு பகுதியாக இருந்தது வைக்கம். நாகம்மையார் தமிழ்நாட்டில் இருந்து இந்தப் போராட்டத்தில் பங்கேற்க பெண்களை அழைத்து வந்தார். அங்கிருந்த கேரளப் பெண்களை இணைத்துக்கொண்டு பெண் அணியினரை தலைமை ஏற்று வழிநடத்தினார். இப்படி பல போராட்டங்களை முன்னின்று நடத்திய அஞ்சாத குணமுடையவர் நாகம்மையார்.

பெண்ணுரிமைப் போராளி

கல்வி மறுப்பு, குடும்ப அடக்குமுறை என பெண்கள் அடிமையாக நடத்தப்பட்ட காலமது. அதை மீறி வெளியே வந்து சாதிக்க பெண்களுக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ்ந்தவர்களில் நாகம்மையாரும் ஒருவர்.

பெண் கல்வியின் முக்கியத்துவம், கைம்பெண் மணம், சாதி மறுப்பு திருமணம், சுய மரியாதைத் திருமணம் போன்ற கருத்துகளை தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்தார். இப்படி திருமணம் செய்பவர்களின் திருமணத்தை தலைமையேற்று நடத்தியும் வைத்தார்.

பத்திரிகைத் துறையில்

பள்ளிக்கூடத்துக்கே செல்லாத நாகம்மையார், சமூகச் சிந்தனையால் பத்திரிகையை தலைமையேற்று நடத்தும் அளவு ஆளுமையாக வளர்ந்திருந்தார். பெரியார் சிறை செல்லும்போதும், வெளியூர் பயணம் செல்லும்போதும் குடியரசு பத்திரிகையின் ஆசிரியராக செயல்பட்டார். அதுமட்டுமில்லாமல் பெரியார் தொடங்கிய ஆங்கிலப் பத்திரிகையான ரிவோல்டிலும் அவரது பங்களிப்பு உண்டு. தமிழ்நாட்டு (மெட்ராஸ் மாகாணம்) மக்களை பகுத்தறிவுப் பாதையில் அழைத்துச் செல்ல பாடுபட்ட நாகம்மையார் 1933ஆம் ஆண்டு மே 11ஆம் தேதி காலமானார்.

மறைந்தாலும் வாழும் நாகம்மையார்

நாகம்மையாரின் சமூகப் பணிகளை நினைவுகூறும் வகையில் 1959ஆம் ஆண்டு திருச்சியில் 'நாகம்மையார் குழந்தைகள் இல்லம்' பெரியாரால் கட்டப்பட்டது. இது ஆதரவற்ற பெண் குழந்தைகளுக்கான இல்லமாக செயல்பட்டது. 13 பெண் குழந்தைகளுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த இல்லத்தில் குழந்தைகள் சேர்க்கை அதிகரிக்கத் தொடங்கியது.

தற்போது இந்த இல்லம் அரசு உதவியோடு இயங்கி வருகிறது. இங்கே படித்து வெளியே வந்து சாதித்த பெண்கள் ஏராளம். தமிழ்நாட்டுப் பெண்களின் முன்னேற்றம் குறித்துப் பேசினால் அதில் தவிர்க்க முடியாத பெயராக நாகம்மையார் இருப்பார்.

– பாண்டியன்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 7 2/8/2025 2:06:29 PM

உழைத்தோருக்குப் பாராட்டு

பெண்கள் பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற வேண்டும் என்பதற்காக முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்கள் 1989 ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் மகளிர் சுய உதவிக் குழு இயக்கத்தைத் தொடங்கி வைத்தார். மிகச் சிறிய அளவில் தொடங்கிய சுய உதவிக் குழு இயக்கமானது மிகப்பெரிய வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ளது. மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேலும் வளப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தலைமையிலான திராவிட மாடல் அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காக கடந்த 3 ஆண்டுகளில் மட்டும், ஒரு இலட்சத்து மூவாயிரத்து முந்நூற்று தொண்ணூற்றி ஒன்று ஆயிரம் கோடி வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கி சாதனை படைத்துள்ளது. இந்த வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் மூலம் சுமார் 17 இலட்சத்து 15 ஆயிரத்து 306 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 2 கோடியே 5 இலட்சத்து 83 ஆயிரத்து 666 மகளிர் பொருளாதார மேம்பாடு அடைவதை உறுதி செய்துள்ளது தமிழ்நாடு அரசு.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேலும் வளப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தலைமையிலான திராவிட மாடல் அரசின் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் செயலாற்றி வரும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம், சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களை விற்பனை செய்திட, மதி அனுபவ அங்காடி, மதி எக்ஸ்பிரஸ் மின் வாகனங்கள், மதி அங்காடி, மதி இணையதளம், மதி சிறுதானிய உணவகம், இயற்கைச் சந்தைகள் மற்றும் விற்பனைக் கண்காட்சிகள் என பல்வேறு செயல்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருவதன் வாயிலாக இன்று சுய உதவிக் குழுக்கள் பொருளாதார முன்னேற்றம் அடைந்து வருகின்றனர்.

நகர்ப்புறங்களில் உள்ள நலிவுற்ற, ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதார வளர்ச்சிக்காக தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் ஆக்கப்பூர்வமான திட்டங்கள் பலவற்றை செயல்படுத்தி வருகிறது.

சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைத்தல், தொழிற்பயிற்சிகள் வழங்குதல், வங்கிக் கடன்கள் பெற்றுத் தந்து தொழில் முனைவோராக உருவாக்குதல் போன்ற திட்டங்கள் நகர்ப்புற ஏழை மக்களுக்காக செயல்படுத்தப்படுகிறது. அதேபோல் நகர்ப்புறங்களில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களின் மகளிரால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களை விற்பனை செய்திடவும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 8 2/8/2025 2:06:30 PM

உணவுத் திருவிழா

5 நாட்கள்

286 உணவு வகைகள்

₹1.55 கோடி விற்பனைச் சாதனை

138 நபர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் 180 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 2,136 மகளிருக்கு 15.71 கோடி ரூபாய் மதிப்பிலான வங்கிக் கடன் இணைப்புகள்

தமிழ்நாட்டின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் பிரசித்திப் பெற்ற உணவு வகைகளை அந்தந்த மாவட்ட மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் தயாரித்து விற்பனை செய்திடும் வகையில், தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில், சென்னை மெரினா கடற்கரையில் உணவுத் திருவிழா 20.12.2024 அன்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்களால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. திருவள்ளூர் முதல் குமரி வரை உள்ள அனைத்து விதமான உணவு வகைகளையும், குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டுமென்றால் 286 வகையான சைவ மற்றும் அசைவ உணவு வகைகளை, 65 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 150க்கும் மேற்பட்ட மகளிர் உடனடியாக சமைத்து, சுகாதாரமான முறையில் உணவுத் திருவிழாவில் பரிமாறினர்.

இதுமட்டுமல்லாமல், 520 வகையான ஆயத்த உணவுப் பொருட்களை, உணவுத் தரச் சான்றிதழ் (FSSAI) பெற்ற குழுக்களைச் சேர்ந்த 365 மகளிர் சுகாதாரமான முறையிலும், கலப்படம் ஏதுமின்றியும் தயாரித்து, தகுந்த முறையில் கட்டுமானம் (Packaging) செய்து விற்பனை செய்ததுடன், பல்வேறு மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்த கைவினைப் பொருட்கள் உள்ளிட்ட 45 வகையான பொருட்களும் சுய உதவிக் குழுவினரால் விற்பனை செய்யப்பட்டன.

இந்த உணவுத் திருவிழாவிற்கு பொதுமக்கள் தந்த அபரிமிதமான ஆதரவினால், 5 நாட்கள் நடைபெற்ற இந்த உணவுத் திருவிழாவில் 1 கோடியே 55 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பிலான உணவுப் பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 08.01.2025 அன்று சென்னை நேரு உள்விளையாட்டு அரங்கத்தில் நடைபெற்ற விழாவில், உணவுத் திருவிழாவில் சிறப்பான செயல்பாடு, பங்களிப்பு, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் அயராத உழைப்பை வழங்கிய மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் அரசு அலுவலர்கள் என 138 நபர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் மற்றும் நகர்ப்புறத்தில் செயல்படும் 180 சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 2,136 மகளிருக்கு 15.71 கோடி ரூபாய் மதிப்பிலான வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கி விழாப் பேருரையாற்றினார். முன்னதாக, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள், உணவுத் திருவிழா குறித்து தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில் உருவாக்கப்பட்ட குறும்படத்தைப் பார்வையிட்டதுடன், "Flavours of Fortune" என்ற புத்தகத்தையும் வெளியிட்டார். மேலும், இந்நிகழ்வில் உணவுத் திருவிழாவில் பங்கேற்ற மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் தங்களின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டனர்.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 9
2/8/2025 2:06:36 PM

எங்கள் உழைப்பே, எங்கள் அடையாளம்!

– ஆமீன் மகளிர் சுய உதவிக்குழு

"ஏன்மா கடன வாங்கினா வட்டியலாம் சரியா தர மாட்டீங்களா? வீட்டுக்கு வந்து வாங்கிட்டு போனுமா நானு" என்று ஆரம்பித்து தரக்குறைவான பல சொற்களை கடன் வாங்கிய அனைவரும் கேட்டிருப்போம். இந்த கடன் தொல்லைகளால் பலரோட வாழ்க்கை தலைகீழாக புரண்டு இருக்கு. அப்படியான சூழலில், தங்களின் சுயமரியாதைக்காகவும் நிலையான வருமானத்திற்காகவும் சிந்தித்து, தங்களது வாழ்வின் போக்கையே மாற்றியுள்ளனர் இந்தப் பெண்கள். அந்த கதையைக் கேட்கலாமா?

'என்ன ஆகும்னு தெரியும்ல...'

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், பரமக்குடி வட்டத்திலுள்ள மேலபார்த்திபனூர் ஊராட்சியைச் சேர்ந்த 13 பெண்கள் ஒன்றிணைந்து 'ஆமீன்' சுய உதவிக் குழுவை நடத்தி வருகிறார்கள். 2023 – 24 ஆம் ஆண்டுக்கான மணிமேகலை விருதைப் பெற்று ஊருக்கே பெருமை சேர்த்துள்ளனர். ஆமீன் குழுவின் ஊக்குநரும் முன்னாள் தலைவியுமான சரீனா பானுவிடம் குழு தொடங்கும் எண்ணம் உருவான தருணம் குறித்து பேசுகையில், "எங்க வீட்டுல வீட்டுக்காரர் கூலி வேலை தான் செய்யறாங்க. பணக் கஷ்டத்தால ஒவ்வொரு நாளும் எப்போ முடியும்னு இருக்கும். அவசர தேவைக்காக தனியார் கடன் (மைக்ரோ ஃபைனான்ஸ்) எடுப்பேன். ஒரு சில மாசம் கடன சரியா கட்ட முடியாத நிலைமையும் வந்துச்சு. அப்போல்லாம், ஒழுங்கா காச கட்டலன்னா என்ன ஆகும்னு உங்களுக்கும் தெரியும்ல..." என்று அழுத்தமாக கேட்டுவிட்டு ஒரு சில நிமிடம் அமைதி காத்தார்.

ஊரில் அனைவரின் முன்பும் அவமதிக்கப்படுவதை தாங்காமல், இதில் இருந்து மீள வழி தேடியுள்ளார். அப்போதுதான், தெரிந்தவர்கள் மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு குறித்து தகவல் அறிந்து அப்படியே குழு உருவாகியுள்ளது.

'ஆமீன்' தந்த பெருமூச்சு

"எல்லாருமே இந்த கடன் தொல்லையால கஷ்டப்பட்டுட்டு இருந்தோம், அந்த நேரம் தான் இந்த குழுவ ஆரம்பிக்கற யோசனைய சரீனா அக்கா சொன்னாங்க. 2022ல 13 பேரும் சேர்ந்து இந்த குழுவ ஆரம்பிச்சோம், இப்போ வரைக்கும் ஒருத்தரும் விலகாமா ஒத்துமையா செயல்படறோம்" என்று குழுவின் உறுப்பினர் ரம்ஜான் கனி பேசினார்.

வாசனை திரவியம் செய்வது, மாவு அரைத்தல், மீன் வளர்ப்பு, மளிகை பொருட்கள் விற்பனை, தையல், தட்டச்சு மற்றும் நகலகம் என்று 13 பெண்களும் வெவ்வேறு தொழில்கள் செய்து கூட்டாக முன்னேறுகிறார்கள்.

முதலில் தனித்தனியாக தையல் பணி செய்து வந்த கதீஜா பானு, ரம்ஜான் கனி மற்றும் சரீனா பானு, இப்போது ஒன்றாக கடை வைத்து பணி செய்கிறார்கள். கடை வந்ததால், முன்பிருந்த அலட்சிய போக்கு மாறி நிறைய வேலைகளும் வருமானமும் வருகிறது என்றனர்.

"எங்க தொழில் பெருக பெருக, தனியார் கடனலாம் அடைச்சப்போ ஒரு நிம்மதி வந்துச்சு பாருங்க" என்று சிரிப்போடு ஒரு நிம்மதிப் பெருமூச்சுவிட்டார், சரீனா பானு. அந்த பெருமூச்சை உங்களாலும் உணர முடிகிறது, இல்லையா?

பொறுமை முக்கியம் அமைச்சரே!

இப்போதும் வங்கி கடன்கள் இருக்கிறதே அதை எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள்? என்று கேட்டதற்கு, "பேங்க்ல வச்சி கடன் வாங்க எங்க கிட்ட நகையோ, சொத்தோ எதுவும் கிடையாது. அதனால தான் வெளிய கடன் வாங்கிட்டு இருந்தோம். இப்போ இந்த குழுவால எங்களுக்கு 1 ரூபாய் 90 பைசா வட்டில கடன் கிடைச்சு இருக்கு, சொல்ல போனா நகை கடன் வட்டியும் இதே தான். முதல்ல 1 லட்சம் வாங்கினோம்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 10
2/8/2025 2:06:38 PM

அதுவே மலைப்பா இருந்துச்சு, படிப்படியா எங்க தொழிலும் பெருக, மாதா மாதம் சரியா வட்டி கட்டி, இப்போ 25 லட்சம் கடன் வாங்கி இருக்கோம். நாங்களும் மாசமும் ரூபாய் 210 சேமிச்சிட்டு இருந்தத, இப்போ ரூபாய் 500 ஆக உயர்த்தி இருக்கோம்" என்கிறார் குழுவின் செயலாளர் கதீஜா பேகம்.

குழுவை நடத்துவத்தில் இருக்கும் சவால்கள் குறித்து பேசுகையில், "பொறுமையா, ஒத்துமையா இருக்கறதுதான் சவாலே. குழு நடத்த தொடங்கினபோது, எங்க வீட்டுலயே பெரிய நம்பிக்கை, ஆதரவெல்லாம் கிடைக்கல. எங்க சமூகத்து பெண்கள் பெரும்பாலும் வெளிய வர மாட்டாங்க. அதனால, அவங்கள சமாளிச்சிட்டு குழுவ நடத்த ரொம்ப பொறுமையும் சக்தியும் தேவைப்படுது. இப்பவும் கூட ஊருல எங்களுக்கு பெரிய ஆதரவில்ல ஆனாலும், இந்த குழு களையாம ஒத்துமையா செயல்படறோம்" என்கிறார், சரீனா பானு.

கட்டுகளறுத்து முன்னேறு!

இத்தனை சிக்கல்களையும் கடந்து இந்த குழு நடத்த வேண்டுமா என்று எண்ணியதுண்டா என்று கேட்டபோது, "இந்த குழுவாலதான், என்னால ஜெராக்ஸ் கடை நடத்த முடியுது. கணவருக்கு உதவியா இருக்கேன். வீட்டுல பண தட்டுப்பாடு குறையுது. பிள்ளைங்க படிப்புல இருந்து கேக்கற தின்பண்டம் வர வாங்கி தர முடியுது. வாழ்க்கையே நிம்மதியா இருக்கு" என்கிறார் குழுவின் தலைவர் மரியம் பீபி.

"முன்னாடி பேங்க் போய் கடன் கேக்கவே பயந்தோம், ஒரு சலான் நிரப்ப கூட சந்தேகம் வரும். இப்போ, எங்களால ஊருல இருக்குற கழிவுநீர் வடிகால் பிரச்சனை முதல் கல்வித்தேவை வரை மாணவர்கள் கிட்ட பேசற அளவுக்கு முன்னேறி இருக்கோம்" என்று ரம்ஜான் கனி கூறினார்.

"பெண்கள் எல்லாரும் யாருக்கும் அடிமையில்ல, துணிச்சலா செயல்படணும்னு இந்த குழுவால தான் கத்துக்கிட்டோம். நாங்க 'மணிமேகலை விருது' வாங்கினத டிவில பாத்துட்டு, 'இவ்வளவு நாள் குழு நடத்தறோம், இவ்வளவு சிக்கரம் நீங்க விருது வாங்கிட்டீங்களே' ஆச்சரியப்பட்டவங்க நிறைய பேரு. இதுலாம் இந்த குழுவால தான. அதுனால தான், எவ்வளவு தடைகள் வந்தாலும் இந்த குழுவ சிறப்பா நடத்தறோம்" என்று சரீனா பானு கூறினார்.

"பெண்கள் யாருக்கும் அடிமையில்ல, துணிச்சலா செயல்படணும்னு இந்த குழுவால தான் கத்துக்கிட்டோம்."

தடைகள் பல கடந்து உழைப்பால் முன்னேறும் இவர்களின் வாழ்வில் இது முதல் வெற்றியே! பல மைல்கள் கடந்து பயணிக்க வாழ்த்துகள் . இவர்களைப் போலவே உழைப்பால் உயரும் பலரை அடுத்தடுத்த இதழில் காண்போம்.

– ப. க. புகழ்ச்செல்வி

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 11 2/8/2025 2:06:38 PM

சிலை செய்யும் கலை

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் வெற்றிக் கதைகள்

நான் 12ஆம் வகுப்பு வரை படித்துள்ளேன். என் கணவர், திரு.கோபாலகிருஷ்ணன் தனியார் துறையில் பணிபுரிந்து வருகிறார். குடும்ப தேவைக்காக ஒரு தொழில் தொடங்க நினைத்தேன். நான் வசிக்கும் இடத்திற்கு அருகில் மிகவும் பிரபலமான முருகன் கோவில் உள்ளது. அதனால், சிலைகள் தயாரிப்பது குறித்த பயிற்சியினை மேற்கொண்ட போது, எனக்கும் மிகவும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. ஆனால் 'உருவாக்கும் சிலைகள் மக்களுக்கு பிடிக்குமா? விற்பனையாகுமா?' என்று தயக்கம் இருந்தது.

எனவே நான் எல்லோரும் செய்வது போன்று சிலைகளை உருவாக்காமல் தனித்துவமான சிலைகளை உருவாக்க தொடங்கினேன். குறிப்பாக நாகப்பட்டிணம் மாவட்டத்தில் இருக்க கூடிய தெய்வ சிலைகள் உருவாக்கினேன். நான் உருவாக்கிய கோரக்கர் சித்தரின் சிலை அனைவராலும் மிகவும் கவரப்பட்டு அதிக அளவில் விற்பனை ஆனது.

தொழிலைப் பெருக்க கடன் வாங்க வங்கிகளுக்கு சென்றேன். ஆனால், கடன் தர வங்கிகள் முன் வரவில்லை. அப்போது வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் பற்றி அறிந்தேன். எனக்கு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் ஆதரவுடன் இணை மானிய திட்டம் மூலம் ரூ. 4,30,000/- கிடைத்தது. இந்தத் தொகை மோல்டிங் இயந்திரங்கள் மற்றும் பாகங்கள் வாங்க உதவியதுடன், பல்வேறு சிலைகள், வடிவமைப்புகள் உட்பட கலை தயாரிப்புகளை உருவாக்கவும் வழிவகுத்தது. மேலும் என் சிலைகள் விற்பனைக்கும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் பெரிதும் உதவி செய்தது.

> **மாதம் ₹. 30,000/- வரை லாபம் கிடைக்கிறது. தமிழ்நாடு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மூலம் அருகில் உள்ள கிராமத்து பெண்களுக்கு பயிற்சி அளித்து வருகிறேன்.**

இன்று எனக்கு மாதம் ரூ. 25,000/- முதல் ரூ. 30,000/- வரை லாபம் கிடைக்கிறது. இரண்டு உறுப்பினர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பையும் தந்துள்ள நான், தற்பொழுது எனக்கு தெரிந்த சிலை உற்பத்தித் திறனை தமிழ்நாடு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மூலம் செயல்பட்டு வரும் சமூக திறன் பள்ளிகள் மூலம் அருகில் உள்ள கிராமத்து பெண்களுக்கும் பயிற்சி அளித்து வருகிறேன்.

எனது தொழிலை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லும் வகையில் என்னை வெற்றிகரமான தொழில் முனைவோராக உருவாக்கிய தமிழ்நாடு வாழ்ந்து கட்டுவோம் திட்டத்திற்கு மிகுந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

– ராஜேஸ்வரி, நாகப்பட்டணம்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 12 2/8/2025 2:06:40 PM

நிலையான வருமானம்

ஒடுக்கப்பட்ட சமூகத்தைச் சேர்ந்தவள் நான், 'எனது குடும்பத்தை முன்னேற்ற வேண்டும்' எனும் எண்ணம் என்னுள் எப்போதும் இருந்தது. முதலில், வருமானத்திற்காக விவசாய வேலை மற்றும் 100 நாள் வேலை திட்டத்தில் (MGNREGS) வேலை செய்து வந்தேன். இதன் மூலம் நாள் ஒன்றுக்கு ரூ.300/-வருவாய் பெற்றேன். இந்த வருமானம் எனது குடும்பத்துக்கு போதுமானதாக இல்லை.

ஆகையால், நான் வேறு வேலைக்கு செல்ல முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தேன். அப்போது வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலில், சமுதாயத் திறன் பள்ளி பயிற்சியின் மூலமாக சணல் பை தயாரித்தல் குறித்த பயிற்சி தருவதாகக் கூறினார்கள்.

ஆகையால் நானும் மற்றும் எங்கள் கிராமத்தில் வசிக்கும் 15 பெண்களும் சேர்ந்து சமுதாயத் திறன் பள்ளியில் சணல் பை தயாரிக்கும் பயிற்சியில் பங்கு பெற்றோம். இந்த பயிற்சியில் எங்களுக்கு தையல் மற்றும் சணல் பை தயாரிப்பு முறை குறித்து 15 நாட்கள் கற்றுக் கொடுத்தார்கள். இந்த பயிற்சியின் மூலம் துணி மற்றும் சணல் பை தைக்கும் முறையை நான் திறம்பட கற்றுக் கொண்டேன்.

பயிற்சி முடிந்த பிறகு நான் சொந்தமாக தையல் இயந்திரம் வாங்கி தையல் தொழில் செய்யலாம் என்று முடிவு செய்தேன். ஆனால், அப்பொழுது தையல் இயந்திரம் வாங்க வசதி இல்லாததால், வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மூலம் ரூ.50,000/- NEFF கடன் வழங்கினார்கள். இதன் மூலம் நான் சொந்தமாகத் தையல் இயந்திரம் வாங்கி தையல் தொழில் செய்து வருகிறேன். மேலும் சமுதாயத் திறன் பள்ளியின் பயிற்றுநர் அவர்கள் என்னை அவர்களது V Fashion Garments -ல் பணியில் சேர்த்துக் கொண்டார்கள்.

இதன் மூலம் தையல் வேலைக்கு செல்வதாலும் மற்றும் வீட்டிலிருந்து தையல் தொழில் செய்தும், மாதம் ரூ.14,000/- வரை வருமானம் பெறுகிறேன். இந்த வருமானத்தினை NEFF கடன் அடைப்பதற்கும் மற்றும் எனது குடும்ப செலவினங்களுக்கும் பயன்படுத்துகிறேன். வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம், சமுதாய திறன் பள்ளி பயிற்சியின் மூலம் எனக்கு நிலையான வருமானத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்ததற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

மாதம் ₹. 14,000/- வரை வருமானம் பெறுகிறேன். இந்த வருமானத்தினை NEFF கடன் அடைப்பதற்கும் மற்றும் எனது குடும்ப செலவினங்களுக்கும் பயன்படுத்துகிறேன்.

– தீபா, நாமக்கல்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 13 2/8/2025 2:06:40 PM

மகளிர் சுய உதவிக்குழுவினருக்கு புதிய செயலி

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு.உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 10.01.2025 அன்று சென்னை, தலைமைச் செயலகத்தில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் நிர்வாக மேலாண்மை, நிதி மேலாண்மை உள்ளிட்டவற்றில் சிறப்பாக செயல்பட தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில், உருவாக்கப்பட்டுள்ள "மின்மதி 2.0" கைபேசி செயலியை தொடங்கி வைத்து, புதிய அடிப்படைப் பயிற்சிகள் நேரடியாக சிறப்பான முறையில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

சுய உதவிக் குழுக்களின் நிர்வாகத்திறனையும், நிதி மேலாண்மை திறனையும் மேம்படுத்துவதற்காக மின்கற்றல் தள (e-Learning platform) அடிப்படையில் "மின்மதி 2.0" கைபேசி செயலி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த செயலி மூலமாக நிர்வாக மேலாண்மை, நிதி மேலாண்மை, நிதி உள்ளாக்கம், வாழ்வாதாரம், சமுதாயம் சார்ந்த அமைப்புகள், அரசுத் திட்டங்கள் போன்ற தலைப்புகளில் உரிய பயிற்சிகளை கேட்பொலி மற்றும் காணொளி வழியாக வழங்கப்பட உள்ளது. சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் நேரடியாக தங்களுடைய கைபேசி மூலம் பல்வேறு

"மின்மதி 2.0" தனித்தனியாக செயல்படுத்தப்பட்டு வந்த மென்பொருட்கள் யாவும் ஒரே தளத்தில்.

'மின்மதி 2.0' செயலி வெளியீட்டு நிகழ்வில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு.ககன்தீப் சிங் பேடி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திருமதி ச.திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப., தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் திருமதி ஸ்ரேயா பி.சிங், இ.ஆ.ப., ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

வடிவமைப்பு மற்றும் மக்களை கவரும் உள்ளடக்கத்துடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு முற்றம் இதழினை வெளியிட்டார்.

பெண்கள் பொருளாதார சுதந்திரம் அடைய வேண்டும் என்பதற்காக 1989-ல் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட மகளிர் சுய உதவிக்குழுவினர் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் சீரிய தலைமையிலான திராவிட மாடல் அரசினால் ஏற்றம் பெற்று மிகப்பெரிய அளவில் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளனர்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படும் ஊரக மற்றும் நகர்ப்புறப் பகுதிகளில் உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு திறன் மேம்பாட்டிற்கான தலைப்புகளில் தேவையான தகவல்களைக் காணவும், கற்கவும் வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

மேலும் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சமுதாய வளப் பயிற்றுநர்களின் திறனை மேம்படுத்தவும் இந்த செயலி மூலம் பயிற்சி வழங்கப்பட உள்ளதுடன், தேர்வானவர்களுக்கு மின் சான்றிதழ் (E-Certificate) வழங்கும் வகையில் "மின்மதி 2.0" கைபேசி செயலி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

"மின்மதி 2.0" கைபேசி செயலியானது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தால் தனித்தனியாக செயல்படுத்தப்பட்டு வந்த மென்பொருட்கள் மற்றும் செயலிகள் அனைத்தும் இணைக்கப்பட்டு, ஒருங்கிணைந்த மின்னணு தளமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 14 2/8/2025 2:06:42 PM

வணிகம் வளர்க்க

குறிஞ்சி மலர் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
விருதுநகர் மாவட்டம்
கைபேசி : *96592 29827*
சிறுதானிய தின்பண்டங்கள்

நட்சத்திரம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
விருதுநகர் மாவட்டம்
கைபேசி : *84891 09004*
பால்கோவா

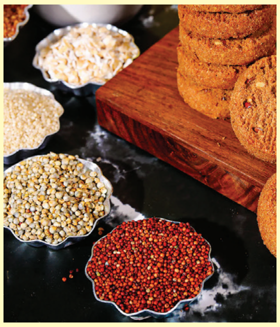
தாழம்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழு
விழுப்புரம் மாவட்டம்
கைபேசி : *90031 89404*

காளான், நெத்திலி கருவாடு, பிரண்டை ஊறுகாய் வகைகள்

ஓம் சக்தி விநாயகா மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
விருதுநகர் மாவட்டம்
கைபேசி : *94442 39865*
தரமான தேன் மற்றும் தேன் குல்கந்து, தேன் உலர் பழங்கள், தேன் அத்தி, தேன் பாதாம் முந்திரி

மழைத்துளி மகளிர் சுய உதவிக் குழு
விழுப்புரம் மாவட்டம்
கைபேசி : *84280 94480*

தினை, குதிரைவாலி கம்பு போன்றவற்றின் பொடிவகைகள்



தென்றல் மகளிர் உதவிக் குழு
வேலூர் மாவட்டம்
கைபேசி : *81244 18174*
பனை ஓலை பென்சில் பெட்டி, புடவை பெட்டி மற்றும் பர்ஸ் வகைகள்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை மேலும் வளர்க்க எண்ணுவோர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் இயங்கும் 'மதி சந்தை' (www.mathisandhai.com) எனும் வலைதளம் வழியே பொருட்களை வாங்கலாம்.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 15 2/8/2025 2:06:44 PM

டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங்– ஒரு பார்வை

கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை சிறு தொழில்கள் தொடங்கும் போது, தங்களுடைய முதல் வாடிக்கையாளர்களை ஈர்க்க, பிரசுரங்கள், அச்சு விளம்பரங்கள், காட்சி ஊடக விளம்பரங்கள், ரேடியோ விளம்பரங்கள் போன்ற பாரம்பரிய விளம்பர முறைகளையே மக்கள் அதிகம் நம்பினார்கள். செயல்படுத்தவும் செய்தார்கள் .

ஆனால் இன்றைய பரந்துபட்ட உலகம் நம் உள்ளங்கைக்குள் வந்துவிட்டது. அனைத்து தொழில்களும் உலகளாவிய ஆன்லைன் சந்தையை மனதில் கொண்டு டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் துறையில் காலடி எடுத்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

Visual Objects நடத்திய ஆய்வு படி, 76% பயனர்கள் ஒரு நிறுவனத்தை நேரில் சென்று பார்க்கும் முன் ஆன்லைனில் தேடுகிறார்கள், மேலும் 45% பயனர்கள் சிறந்த ஆன்லைன் வீடியோவிற்கு பிறகு அந்த நிறுவனத்தை நேரில் சென்று பார்ப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எவ்வளவு புதிய அல்லது பழைய நிறுவனமாக இருந்தாலும், டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் மூலம் இன்றைக்கு சந்தைப்படுத்துதல் என்பது அவசியமாக இருக்கிறது.

டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் என்றால் என்ன?

டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் என்பது, தொழில்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் அவர்களின் பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளை, இணையதளம், சமூக ஊடகங்கள், மின்னஞ்சல், மொபைல் செயலிகள், மற்றும் கணினி பயன்பாடுகள் போன்ற டிஜிட்டல் தளங்களைப் பயன்படுத்தி விளம்பரப்படுத்தும் செயல்முறை.

இது பாரம்பரிய விளம்பர முறைகளிலிருந்து வித்தியாசமாக, மிகவும் இலக்கு மிகுந்த (targeted), அளவிடக்கூடிய (measurable), மற்றும் குறைந்த செலவில் (cost-effective) செயல்திறனை வழங்குகிறது.

டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் ஏன் அவசியம்?

இன்றைய உலகத்தில், தொழில்களின் வளர்ச்சிக்கும், வாடிக்கையாளர்களை எளிதாக அடையவும் டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் மிகவும் முக்கியமான கருவியாக திகழ்கிறது. ஏனெனில் மக்கள் ஆன்லைன் தளங்களில் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள், குறிப்பாக இளைய தலைமுறை சமூக ஊடகங்களை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். Statista நடத்திய ஆய்வுப்படி, 2025ஆம் ஆண்டுக்குள் உலகளவில் 5.5 பில்லியன் மக்கள் ஆன்லைன் பயனர்களாக இருப்பார்கள் என்றும், அதில் பெரும்பாலானவர்கள் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் மொபைல் பயன்பாடுகள் மூலம் விற்பனைகளை நடத்துவார்கள் என்றும் ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கிறது

உங்கள் நிறுவனத்திற்கு டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் செய்ய தேவையானவை

உங்கள் சேவைகளுக்கும் , உங்கள் நிறுவனத்திற்கும் நீங்கள் டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் செய்ய விரும்பினால் முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒரு பேஸ்புக் மற்றும் இன்ஸ்ட்ராகிராம் பக்கங்களை உருவாக்க வேண்டும். அந்த பேஸ்புக் பக்கமும், இன்ஸ்ட்கிராம் பக்கமும் உங்கள் பெயர் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் பெயரை கொண்டிருக்க வேண்டும். இது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் நீங்கள் தான் அதிகாரபூர்வமாக இந்த பக்கத்திற்கு சொந்தக்காரர் என்று Blue Tick Mark பெற வேண்டும் என்றால் உங்கள் சமூக வலைதளப் பக்கங்கள் உங்கள் பெயரிலோ அல்லது

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 16 2/8/2025 2:06:44 PM

> **பேஸ்புக்கில் உங்களை பின்தொடர்பவர்களுக்கு நீங்கள் யார், என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவிப்பதன் மூலம் தான் உங்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் உருவாகும்.**

நிறுவனத்தின் பெயரிலோ இருந்தால் எளிதாகப் பெறலாம். Blue Tick Mark பெற்றுவிட்டால் மாதம் 699 ரூபாய் கட்டணம் செலுத்த வேண்டும்.

Professional ஆன Facebook மற்றும் Instagram பக்கங்களை உருவாக்குவது எப்படி ?

சமூக வலைதளப் பக்கங்களை பொறுத்தவரை உங்கள் பெர்சனல் விஷயங்களுக்கு என ஒரு பக்கமும், உங்கள் தொழில் விளம்பரங்களுக்கு என ஒரு பக்கமும் வைத்துக் கொள்ளலாம். முதலில் Facebookல் உங்களுக்கான பக்கத்தை உருவாக்கி விட்டு, நல்ல கேமரா/மொபைலில் எடுக்கப்பட்ட தெளிவான படத்தைக் கொண்டு முகப்பு படத்தையும் Cover Picture ஐ யும் வைக்க வேண்டும். முகப்பு படம் அதாவது Profile போட்டோவில் உங்கள் படம் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் பிராண்ட் லோகோவை வைக்க வேண்டும், உங்கள் Cover Picture இல் உங்கள் நிறுவனத்தின் சேவைகள், பொருட்கள் போன்ற விவரங்களை வைக்க வேண்டும். பேஸ்புக்கை பொறுத்தவரை Professional Mode Profile Page மற்றும் Professional Page என இருவகைப்படும். நீங்கள் ஒரு பேஸ்புக் பக்கத்தை வைத்திருக்கிறீர்கள் அதில் 5000 நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றால் அது Facebook Profile. நண்பர்கள் இல்லாமல் லைக் மற்றும் பாலோயர்ஸ் கொண்டிருப்பது Professional Page எனப்படுகிறது.5000 நண்பர்கள் உள்ள Facebook Profile சற்று அப்டேட் செய்யப்பட்டு Professional Mode Profile Page ஆக மாற்றம் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது. உங்கள் Facebook Profile ஐ Professional Mode Profile Page ஆக மாற்றம் செய்தால் தான் நீங்கள் அதில் சம்பாதிக்க முடியும்.

Facebook Profile ஐ Professional Mode Profile Page ஆக மாற்றுவது எப்படி ?

உங்கள் முகப்பிற்கு வலது புறம் 3 புள்ளிகள் இருக்கும். அதை கிளிக் செய்தால், Add Story, View as, Search என பல தகவல்கள் இருக்கும். அதற்கு கீழே பார்த்தால் Turn professional Mode On என்ற ஒரு வரி இருக்கும். அதை கிளிக் செய்ய வேண்டும். பின்னர் உங்கள் Facebook Profile அப்டேட் செய்யப்பட்டு Professional Mode Profile Page ஆக மாறி இருக்கும். உங்கள் நண்பர்கள் அனைவரும் உங்கள் Followers ஆக மாறி இருப்பார்கள். உங்களுக்கு இதில் Professional Dashboard வழங்கப்படும். அதில் உங்களுடைய Content மற்றும் வீடியோக்கள் எவ்வளவு Reach, Impression கிடைக்கும் என்ற தகவல்களை பார்க்கலாம். Professional Mode Profile Page மாறியவுடன் நீங்கள் பதிவு செய்யும் ஒவ்வொரு Content ஐ எத்தனை பேர் பார்த்தார்கள் , Followers மற்றும் Non Followers எத்தனை சதவீதம் என்பதை தெரிந்துகொள்ளலாம். இந்த தகவல்களை வைத்து எப்படி அடுத்த Content களை உருவாக்குவது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பேஸ்புக் Bio மற்றும் Intro வின் அவசியம்.

பேஸ்புக்கில் உங்களை பின்தொடர்பவர்களுக்கு நீங்கள் யார், என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை தெரிவிப்பது அவசியம். அதன் மூலம் தான் உங்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகளை உருவாக்கும். உங்கள் முகப்பு பக்கத்தில் Bio மற்றும் Intro வில் உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் நிறுவனத்தின் சேவைகள் பற்றியும், உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விவரங்கள் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும். முதல் கட்டமாக இந்த தகவல்கள் அனைத்தும் பதிவேற்றம் செய்துவிட்டு அடுத்த கட்டமாக பதிவுகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பேஸ்புக் 5 வழிகளில் பணம் சம்பாதிக்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி தருகிறது. அடுத்த வாரம் பார்க்கலாம்.

– ஹேமா ராகேஷ்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 17 2/8/2025 2:06:44 PM

“சவால்கள் தான் சாதனைக்கான முதல் படி..!”

–வீணா குமரவேல்

ஒரு தொழில் முனைவோராக தன்னுடைய பயணத்தைத் தொடங்கி அதை ஒரு மிகப்பெரிய சாம்ராஜ்யமாக உருவாக்கி அதை இன்றைய தலைமுறை வரை எடுத்துக்கொண்டு சொல்வதெல்லாம் சாதாரண விஷயமில்லை. நாச்சுரல்ஸ் சலூன் நிறுவனத்தை தொடங்கி 25 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வெற்றிகரமான சலூனாக நடத்திவரும் அதன் நிறுவனர் வீணா குமரவேலின் சாதனைப் பயணம்! கேட்கவே அலாதியாக இருந்தது, கேட்ட கேள்விகளுக்கு சாதித்த சிரிப்புடன் பேசினார்!

எல்லா வசதிகளும் உள்ளடக்கிய 'பார்லர்' சலூன்கள் பெரிதாக இந்தியாவில் பிரபலமாகாத நேரத்தில் இந்தியாவில் சலூன் தொழிலை தொடங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எப்படி வந்தது?

உங்கள் கேள்விலேயே பதில் இதுவரை பிரபலமாக வில்லை. பிரபலம் ஆக்கிவிடலாமே? என்று செய்தது தான். படித்துக்கொண்டிருக்கும் போதே எனக்கு சொந்தமாக தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்பது தான் ஆசையாக இருந்தது. ஆனால் வேலைக்கு செல்வதைவிட தொழில் மேல் தான் எனக்கு கவனம் இருந்தது.

சொந்தமாக தொழில் தான் தொடங்கப்போகிறேன் என்றதும் பெரிய அளவில் இல்லாமல் சிறிய அளவில் ஒரு 'ஃபொட்டிக்' அல்லது 'ப்ளே ஸ்கூல்' தொடங்க வேண்டும் என்பது தான் முதல் விருப்பம். அதற்குப்பிறகு தான் இந்த சலூன் தொழிலை கையில் எடுத்தோம். பியூட்டி பார்லர் என்று சொல்லக்கூடிய அழகு நிலையங்கள் தான் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக இருந்தது. அதுவும் சிறிய அளவிலேயே பார்லர்களாகவே இருந்தது. இதை பெரிதுபடுத்தி, 5 நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் இருக்கும் பார்லர்களை எல்லா மக்களும் பயன்படுத்தும் வகையில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த அனுபவத்தைக் கொடுக்க நினைத்தோம்.

இன்று 800–க்கும் அதிகமான சலூன்கள் நேச்சுரல்ஸ் பெயரில் இயங்கி வருகிறது. ஆனால் முதல் பார்லர் வைத்த போது என்ன மாதிரியான சவால்களை எதிர்கொண்டீர்கள்?

நட்சத்திர ஹோட்டல் சலூனில் அதிக அனுபவம் கொண்ட நண்பர் ஒருவர் உதவியுடன் 2000 ஆம் ஆண்டில் சென்னை காதர் நவாஸ் கான் சாலையில் முதல் 'நேச்சுரல்ஸ்' சலூனைத் தொடங்கினோம். சலூன் தொடங்கிய மூன்றாவது மாதத்திலேயே உதவிக்கு வந்த நண்பரும் சொந்தமாக தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்று சொல்லி பாதியிலேயே

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 18 2/8/2025 2:06:45 PM

விட்டுச் சென்றார். தொடங்கியதைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும். அதைத்தாண்டி வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த சேவையை கொடுக்க வேண்டும். அதோடு வேளைக்கு ஆட்கள் கிடைப்பதிலும் சிரமமாக இருந்தது. சலூன் குறித்த புரிதலும், அதில் உள்ள தொழில்நுட்பமும் தெரிந்த மாதிரியான ஆட்கள் கிடைப்பது அரிதாகவே இருந்தது. இதையெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சரிப்படுத்திக்கொண்டே தொடர்ந்து எங்களை மேம்படுத்திக் கொண்டே பயணித்தோம்.

தொடர் சலூன் கடைகள் இல்லாத சமயத்தில் சலூன் கடைகளை கொண்டுவருவதில் சாதகமும் இருக்கிறது பாதகமும் இருக்கிறது, அதை எப்படி கையாண்டீர்கள்..?

விஷயமாக செய்யத் தொடங்கினோம். எங்களது கூப்பனைப் பெற்று கடைக்கு வந்த வாடிக்ககாயாளர்கள் பிறகு எங்கள் சேவையால் பிறரையும் இங்கு வர செய்தனர். விளம்பரம் ஒருபுறம், வாடிக்கையாளர்களின் பரிந்துரைகள் மறுபுறம் என்று நாங்கள் பலருக்கு தெரிய ஆரம்பித்தோம். அப்படித்தான் 'நேச்சுரல்ஸ்' பிரம்மாண்டமாக உருவெடுத்தது.

நேச்சுரல்ஸ் சலூன் வாடிக்கையாளர்கள் இவர்கள் தான் எனக்குறிப்பிட்டு வேலையில் ஈடுபட்டீர்களா..?

இந்த வயதினர் தான் என்றில்லாமல் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றாற்போல் தான் சலூனை வடிவமைத்தோம். நடுத்தர குடும்பத்தினர் மற்றும் அவர்களுக்கு மேல் உள்ளவர்களையும் மனதில் வைத்தே எங்களது சேவைகளை தொடங்கினோம். அதற்கான பலனும் கிடைத்தது. சில வருடங்களிலேயே

“இந்த வயதினர் தான் என்றில்லாமல் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றாற்போல் தான் சலூனை வடிவமைத்தோம், அதற்கான பலனும் கிடைத்தது!”

உண்மை தான்..
போட்டிக்கு ஆள் இல்லாதது சாதகமாக இருந்தாலும், எல்லா வசதிகளும் உள்ளடக்கிய சலூனை மக்களிடையே கொண்டு செல்வதும் கடினமாகவே இருந்தது. அதனால் நிறைய விளம்பரங்கள் செய்தோம். பெரிய பெரிய கடை வாசலில் நின்று சலூனுக்கான கூப்பன்கள் கொடுத்தோம். அதனால் பலருக்கும் இப்படி ஒரு சலூன் இருக்கிறது என்பது சீக்கிரமாகவே சென்றடைந்தது. ஆரம்பத்தில் சலூன் என்றாலே தவறான கண்ணோட்டம் மக்களுக்கு இருந்தது. சலூனுக்கு வாடகைக்கு இடம் கிடைப்பதில் தொடங்கி சலூனுக்கு வாடிக்கையாளர்களை வர வைப்பது வரை ஆரம்பத்தில் எல்லாமே சவாலாகத்தான் இருந்தது. குறைந்த விலையில் தரமான சேவை எதிர்பார்க்கும் வாடிக்கையாளர்களை மனதில் வைத்து ஒவ்வொரு

சென்னையில் மட்டும் ஐந்து கிளைகள் தொடங்கினோம். இதனால் சென்னையில் பெரும்பாலான இடங்களில் அனைவரும் பயன்படுத்தும் வகையில் ஒரு சலூனாக நாச்சுரல்ஸ் சலூன் எல்லோரது கவனத்தையும் ஈர்த்தது.

2000 ஆம் ஆண்டில் தொடங்கப்பட்ட நாச்சுரல்ஸ் சலூனுக்கான முதல் அங்கீகாரம் எப்போது கிடைத்தது?

நாச்சுரல்ஸ் தொடங்கப்பட்ட பிறகு பல சலூன்கள் மார்க்கெட்டில் வந்துபோனது. நாங்கள் தனித்து தெரிந்ததற்கு எங்களது விளம்பரங்கள் ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைந்தன. சின்ன சின்னதாக நிறைய சலூன்கள் சிறப்பான சேவையை கொடுத்தாலும், ஒரு பெரிய நிறுவனமாக ஒரே மாதிரியான சேவையை நாங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு கொடுத்தோம். அது மக்களிடையே நல்ல வரவேற்பை பெற்றது. 2007ல்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 19 2/8/2025 2:06:45 PM

நாச்சுரல்ஸ் சலூன் சென்னையைத் தாண்டி தமிழகம் எங்கும் தெரிய ஆரம்பித்தது. இது நாங்கள் எதிர்பார்த்ததை விடவும் எங்களுக்கு மக்களின் அங்கீகாரமாகவும் இருந்தது.

ஒரு தொழிலை அடுத்த கட்டத்துக்கு எடுத்துச் செல்ல எல்லோரும் ஒரு யுத்தியைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். அப்படி நேச்சுரல்ஸ் சலூனை அடுத்த கட்டம் கொண்டு செல்ல நீங்கள் கொண்டுவந்த யுத்தி என்ன?

ஆரம்பத்தில் சலூனுக்கென தனியாக தூதுவர்கள் யாரும் இந்தியாவில் இல்லை. நேச்சுரல்ஸ் சலூனுக்கென தனி ஒரு தூதுவரை நியமிக்கலாம் என நினைத்தோம். ஆனால் அப்போது எங்களிடம் பெரிய அளவில் அதற்கு முதலீடு செய்ய முடியாத சூழல். அதனால் பெரிய நடிகர்களை விடுத்து சிறிய அளவில் தொடங்க நினைத்து தமிழகத்தை சேர்ந்த ஸ்குவாஷ் விளையாட்டு வீராங்கனையான தீபிகா பள்ளிக்கலை நேச்சுரல்ஸ் சலூனில் முதல் தூதுவராக நியமித்தோம். அதற்கடுத்த சில நாட்களில் தமிழகம் முழுதும் அறிந்த ஒரு முகம் வேண்டும் என நினைத்து நடிகை ஜெனிலியாவை தூதுவராக நியமித்தோம். ஒரு சலூனுக்கு ஒரு நடிகை நேரடி தூதுவராக நியமிக்கப்பட்டது அதுதான் முதல்முறை. அதற்கு எங்களுக்கு நல்ல வரவேற்பும் கிடைத்தது. அதையடுத்து இந்தியா முழுவதும் சலூனை கொண்டு செல்ல நினைத்தோம். அதற்காக நடிகை கரீனா கபூரை தூதுவராக நியமித்தோம். தற்போது கிரிக்கெட் வீராங்கனை ஸ்மிரிதி மந்தனா மற்றும் கிரிக்கெட் வீரர் நடராஜனை எங்கள் தூதுவராக நியமித்திருக்கிறோம்.

> “நேச்சுரல்ஸ் அடுத்தக்கட்டத்துக்கு எடுத்துச்செல்ல கிளையுரிமம் ஒரு மிகப்பெரிய விஷயமாக இருக்கும் என என் கணவர் குமரவேல் சொன்னபோது, எனக்கு பெரிதாக அதில் உடன்பாடில்லை.”

கிளையுரிமம் (Franchise) கொடுத்து தொழிலை வளர்க்கும் போது என்ன மாதிரியான சவால்களை எதிர்கொண்டீர்கள்?

நேச்சுரல்ஸ் ஒரு பிராண்டாக உருவானதும், அதை அடுத்தக்கட்டத்துக்கு எடுத்துச்செல்ல கிளையுரிமம் ஒரு மிகப்பெரிய விஷயமாக இருக்கும் என என் கணவர் குமரவேல் சொன்னபோது, எனக்கு பெரிதாக அதில் உடன்பாடில்லை. நேச்சுரல்ஸ் சலூன் என்னுடைய குழந்தை போல், அதை மற்றவர்களுக்கு கிளையுரிமம் ஆக கொடுக்கும் போது அதை அவர்கள் எப்படி கையாள்வார்கள் என்ற எண்ணம் எனக்கிருந்தது. இப்படி பல கேள்விகள் பதில்களுக்குப் பிறகுதான் கிளையுரிமம் கொடுக்கவே முடிவெடுத்தோம். அதன்பலனாக இன்று தமிழகம் மற்றும் பல மாநிலங்களின் முக்கிய நகரங்களில் நேச்சுரல்ஸ் தன்னுடைய சேவையை வழங்கி வருகிறது.

தொழில்முனைவோராக வர நினைக்கும் பெண்களுக்கு நேச்சுரல்ஸ் நிறுவனரின் அறிவுரை என்ன?

பெண்களுக்கு பெண்களே சில தடைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். குடும்பம் குழந்தை என எல்லாவற்றையும் தங்கள் தோள் மீது வைத்துக்கொள்ள நினைப்பார்கள். அம்மா, அப்பா, கணவன், குழந்தை என பலருக்காகவும் தியாகம் செய்யும் பெண்கள், அதனால் தங்கள் கனவுகளையும் சேர்த்தே தியாகம் செய்து விடுகிறார்கள். குடும்பம் எந்த அளவு முக்கியமோ அதே அளவு நம்முடைய லட்சியமும் அதை அடைய நாம் எடுக்கும் முயற்சிகளும் முக்கியம். நமக்கான முக்கியத்துவத்தை நாம் தான் கொடுக்க வேண்டும். தொழிலோ குடும்பமோ அதில் இருக்கும் வேலைகளை உடன் இருப்பவர்களிடம் பகிர்ந்து கொடுங்கள். செய்ய நினைப்பதை செய்து முடியுங்கள், அதற்கான முதல் அடியை தைரியத்தோடு எடுத்து வைக்கவேண்டும். முதல் அடி எடுத்துவைப்பது மட்டும் தான் கொஞ்சம் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும், ஆனால் அந்த முதல் அடிதான் எல்லா பாதைகளையும் நமக்கு திறந்துவிடும். வாழ்த்துக்கள்..!

– லோகேஷ்வரி இளங்கோவன்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 20 2/8/2025 2:06:46 PM

"தெருவோரம் சட்டிப்பானை வித்த காலம் மாறி இப்ப ஷாப்பிங் மால்லயும் Online –லயும் வித்துக்கிட்டிருக்கோம்.
இந்த மாற்றத்திற்கு காரணம் எங்கள் குழு தந்த தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலும்தான்."

எப்பொழுது நீங்கள் மற்றவருக்கு
உதாரணமாக திகழ்கிறீர்களோ
அப்போது தான் தன்னம்பிக்கை உடைய
வெற்றியாளராக ஆகிறீர்கள்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 21 2/8/2025 2:06:47 PM

சுவையான மீன் ஊறுகாய்

மீன் பிடித்தொழிலில் ஈடுபடும் மீனவர்களுக்கும், மீன் வியாபாரிகளுக்கும் மீன் ஊறுகாய் தயாரிப்பு ஒரு சிறந்த வருமான வழியாக அமையும். சாதாரண மீன்களை மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருளாக மாற்றி, அதிக லாபம் ஈட்டலாம்.

தேவையான பொருட்களும் தயாரிப்பு முறையும்

ஒரு கிலோ மீன் ஊறுகாய் தயாரிப்புக்கு நல்ல தரமான, புதிய மீன் வேண்டும். இதற்கு கடற்கரை அருகில் வசிப்பவர்கள் கவலை/ மத்தி மீன் பயன்படுத்தலாம். இது ஒரு கிலோ 100 ரூபாய் முதல் 150 ரூபாய் வரை கிடைக்கிறது. நெத்திலி மீன் பயன்படுத்தலாம், இது ஒரு கிலோ 80 ரூபாய் முதல் கிடைக்கிறது. ஜிலேபி மீனும் பயன்படுத்தலாம், இது ஒரு கிலோ 250 ரூபாய் முதல் கிடைக்கிறது. இவை அனைத்துமே ஊறுகாய்க்கு சிறந்ததாக இருக்கும். அத்துடன் மசாலா பொருட்களில் 250 கிராம் உப்பு, 50 கிராம் மஞ்சள் தூள், 100 கிராம் மிளகாய் தூள், 25 கிராம் பெருங்காயத் தூள் ஆகியவை அவசியம். தாளிக்க 500 மில்லி நல்லெண்ணெய், 25 கிராம் வெந்தயம், 25 கிராம் கடுகு தேவை. சுவைக்காக 100 கிராம் புளியும், 50 கிராம் வறுத்த பூண்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தயாரிப்பு செய்முறை

தயாரிப்பு இரண்டு நாட்கள் எடுக்கும். முதல் நாள், மீனை மிகவும் கவனமாக சுத்தம் செய்து மீனை சிறிய, சீரான அளவுள்ள துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும். பின்னர் நறுக்கிய மீனை உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலந்து வைக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, மீனில் இருந்து வெளியேறும் அதிகப்படியான நீரை முழுவதுமாக வடிக்க வேண்டும். ஊறுகாய் தயாரித்தலில் இது மிகவும் முக்கியமான நிலை. இதுவே ஊறுகாயின் ஆயுளை தீர்மானிக்கிறது.

இரண்டாம் நாள் தயாரிப்பு முக்கியமான கட்டம். முதலில் எண்ணெயை நன்கு காய வைத்து, அதில் கடுகு மற்றும் வெந்தயத்தை பொன்னிறமாக தாளிக்க வேண்டும். அடுத்து மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி ஆகியவற்றை

கூடுதல் தகவல்

மீன் ஊறுகாய் தயாரிக்கும்பொழுது மீனின் தலை, குடல் மற்றும் முட்களை அகற்றி விடுவோம். அதனையும்வீணாக்காமல் மதிப்புக்கூட்டி இலாபம் பார்க்கலாம்! மீன் கழிவுகளைப் பயன்படுத்தி மீன் அமிலம் தயாரிக்கலாம். செடிகளுக்கு நல்ல உரமாக பயன்படுகிறது. மேலும் சந்தையில் இதற்கான நல்ல தேவையும் இருக்கிறது. மீன் கழிவுகள் 5 பங்கு இருக்கிறதென்றால், அதற்கு ஒரு பங்கு அச்சு வெல்லம்

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 22 2/8/2025 2:06:47 PM

சேர்த்து மெதுவாக வறுக்க வேண்டும். பின்னர் புளியை தண்ணீரில் கரைத்து, அதை மசாலா கலவையுடன் சேர்க்க வேண்டும். கடைசியாக உப்பு போட்டு வைத்திருந்த மீன் துண்டுகளை சேர்த்து, அனைத்தையும் சீரான முறையில் கலக்க வேண்டும். இறுதியாக வறுத்த பூண்டை தூவி கலக்க வேண்டும். இது ஒரு வகையான தயாரிப்பு முறை. அவரவர் சுவைக்கு ஏற்ற வாறு செயல்முறையை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

ஊறுகாயின் தரமும் ஆயுளும் பாதுகாப்பு முறைகளை பொறுத்தே அமையும். மிகவும் சுத்தமான, உலர்ந்த பாத்திரங்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். தயாரித்த ஊறுகாயை காற்று புகாத வகையில் கண்ணாடி ஜாடிகளில் அடைக்க வேண்டும். இந்த ஜாடிகளை நேரடி சூரிய ஒளி படாத, குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும். ஈரம் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் ஈரம் பூஞ்சை வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.

இலாபக் கணக்கு:

ஒரு கிலோ மீன் அதிகபட்சமாக 200 ரூபாய்க்கு வாங்கலாம். இதை மதிப்புக்கூட்டி ஊறுகாயாக தயாரிக்கும்பொழுது, ஒரு கிலோ மீனிலிருந்து ஒரு பாட்டிலுக்கு 200 கிராம் என்ற கணக்கில் 6-8 பாட்டில் ஊறுகாய் தயாரிக்க முடியும். இதில் ஒரு பாட்டிலில் சராசரியாக 50 கிராம் மீன் மட்டுமே இருக்கும். ஒரு பாட்டில் 200-300 ரூபாய்க்கு சந்தையில் விற்கப்படுகிறது. ஆக ஒரு கிலோ மீனிலிருந்து ஆயிரத்து அறநூறு வரை சம்பாதிக்க இயலும். இதில் மற்ற மூலப்பொருட்களின் செலவுகள் போக, குறைந்தது ஆயிரம் ரூபாய் வரை இலாபம் ஈட்டலாம்.

விற்பனை முறை:

தரமான கண்ணாடி ஜாடிகளில் பேக்கிங் செய்வது அவசியம். ஜாடிகளில் கவர்ச்சிகரமான லேபிள் வடிவமைப்பு, பொருளின் தரம், காலாவதி தேதி ஆகியவற்றை தெளிவாக குறிப்பிட வேண்டும். விற்பனைக்கு பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. பல்பொருள் அங்காடிகள், சிறு கடைகள் மூலம் நேரடி விற்பனை செய்யலாம். இணையதள வர்த்தகம் மூலம் பரந்த சந்தையை அணுகலாம்.

அல்லது வாழைப்பழம் அல்லது கருப்பட்டியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காற்றுப்புகாத கண்டெயினரில் மீன் கழிவுகள் மற்றும் வெல்லத்தை சேர்த்து ஊற விடவேண்டும். 22 நாட்கள் கழித்து அதிலிருந்து தேன் போன்ற திரவம் சுரந்து இருப்பதைக் காணலாம். 45 நாட்களில், மீன் முள்ளின் கால்சியம் சேர்ந்து இன்னும் சத்து மிக்க அமிலம் கிடைக்கும். இதனை பயிர்களின் நோய் தொற்றை சமாளிக்கவும், பூக்கும் திறனை மேம்படுத்தவும் பயன்படுத்தலாம். இது சந்தையில் 200 மில்லி பாட்டில் 200 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது.

எதிர்கால வளர்ச்சி வாய்ப்புகள்

மீன் ஊறுகாய் வணிகத்தில் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் ஏராளம். வெளிநாடுகளில் வாழும் இந்தியர்கள் மத்தியில் உள்ள தேவையை பயன்படுத்தி, ஏற்றுமதி வாய்ப்புகளை விரிவுபடுத்தலாம். இதற்கு சர்வதேச தர நிர்ணயங்களை பின்பற்றி, ஏற்றுமதி அனுமதிகளை பெற வேண்டும். சரியான திட்டமிடல், தரமான பொருட்கள், நவீன சந்தைப்படுத்தல் உத்திகள் மூலம் வெற்றிகரமான வணிகமாக மாற்றலாம். குறைந்த முதலீட்டில் தொடங்கி, படிப்படியாக விரிவாக்கம் செய்யலாம். பாரம்பரிய சுவையும், நவீன வணிக அணுகுமுறையும் இணைந்து வெற்றிப் பாதையை உருவாக்கும்.

– க. ஸ்ரீநிதி

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 23 2/8/2025 2:06:48 PM

டிஜிட்டல் கைது

அன்பான தோழிகளே,

இணையக் குற்றங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றி பேச உங்கள் மதி வந்துவிட்டேன்.

சென்னை அண்ணா நகரில் ஓய்வு பெற்ற கல்லூரி பேராசிரியர் ஒருவர் வசித்து வந்தார். ஒருநாள் அவருக்கு ஒரு அழைப்பு வருகிறது.

"ஹலோ, தேசிய குற்றப் புலனாய்வு துறை (சிபிஐ) அதிகாரி பேசறேன். உங்க மொபைல் நம்பர் சட்டவிரோத பண பரிமாற்றத்துல லிங்க் ஆகி இருக்கு..." என்று ஒரு கரகரத்த குரல் சொல்ல, மறுமுனையில் இருந்த பேராசிரியருக்குத் தலையே சுற்றியது.

"சார் நீங்க என்ன சொல்லுறீங்கனே புரியல."

"எங்களுக்கு கிடைச்ச எல்லா நம்பரும் உங்க பெயருல தான்மா வாங்கி இருக்காங்க. உங்கள டிஜிட்டல் அரெஸ்ட் பண்ணி இருக்கோம். உங்க கணக்குல இருக்கும் பணம் எல்லாம் சட்டவிரோத பணம்னு எங்களுக்கு தகவல் வந்து இருக்கு"

"நா எந்த தப்பும் பண்ணல சார்.." என்று அப்பேராசிரியர் பேச எத்தனிக்கும் போதே, "மேடம், என் கிட்ட பேசி ஒண்ணும் ஆகாது. நீங்க எது சொல்லுறதா இருந்தாலும் அதிகாரி கிட்ட சொல்லுங்க"

அப்போது, சிபிஐ அதிகாரி உடையில் ஒருவர் வீடியோ கால் செய்துள்ளார். அவரை சிந்திக்கவிடாமல் திணறடித்து, இறுதியில் அவரிடம் இருக்கும் ரூ.38 இலட்சத்தை சட்டபூர்வமாக மாற்றுவதே அவரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஒரே வழி என்று நம்ப வைத்தார்.

"ரிசர்வ் பாங்கல கொடுத்து, உங்க பணம் சட்ட விரோதமா வரலைனு ஆதாரம் வந்ததும், நாங்களே உங்க பணத்தைத் திருப்பி தருவோம். அதுவரைக்கும் வீட்டுல தனியா இருங்க, இத பத்தி யாருக்கும் சொல்ல கூடாது" என்று கூறி அவரை டிஜிட்டல் கைது (Digital arrest) செய்துள்ளனர்.

அவரும் பணம் திரும்ப கிடைக்கும் என்கிற நம்பிக்கையோடு ரூ 38 லட்சத்தைத் தந்துவிட்டு, வீட்டில் காத்திருந்தார். சில நாட்கள் கழித்தும் பணம் கிடைக்காத பின்னரே, அவர் ஏமாற்றப்பட்டதை உணர்ந்தார்.

'பட்டப் படிப்பு படிச்சவங்க நல்ல சூதானமா இருப்பாங்கபா' என்கிற சிந்தனையைக் கற்பிதங்களாக மாற்றியவை இணையவழி மோசடிகள். படித்தவர், படிக்காதவர், பணம் உள்ளவர், இல்லாதவர் என்று இருக்கிற அத்தனை பேதங்களையும் இவ்வகை மோசடிகள் உடைத்துவிட்டன.

மக்களின் ஆசை மற்றும் பயத்தைக் குறிவைத்து நடக்கும் இணைய மோசடிகள் தற்போது பரிணமித்து 'டிஜிட்டல் கைது' வரை வந்துள்ளது.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 24 2/8/2025 2:06:48 PM

டிஜிட்டல் கைதா அப்படினா?

உங்கள் பணத்தை பறிக்க, ஆடியோ/வீடியோ கால் செய்து இணையம்வழியாக உங்கள் வீட்டில் உங்களையே சிறை வைப்பதுதான், 'டிஜிட்டல் கைது'. உண்மையில் டிஜிட்டல் கைது என்று எந்த சட்டமும் கிடையாது. ஆனால், இதை நாம் யோசிக்க நேரம் வேண்டுமல்லவா? அதை தராமல் நம்மை பதட்டப்பட வைத்து பணத்தைப் பறிப்பதே இவர்களின் தந்திரம்.

'அட நாங்க இந்த மாதிரி எத்தன பேர பாத்து இருக்கோம். இப்படி எல்லாம் கால் வந்தா ஏமாற மாட்டோம்' என்று நினைப்பது மனித இயல்புதான்.

காவல் நிலையத்திலிருந்து காவல் ஆய்வாளர் போல் வீடியோ கால் செய்து பேசினாலும் நம்பமாட்டீர்களா? டிஜிட்டல் கைதில் அப்படிதான் நடக்கிறது. காவல்துறை, அமலாக்கத்துறை, போதை பொருள் தடுப்பு என்று பல துறை அதிகாரிகளாக வேடங்களிட்டு, அத்துறை அலுவலகத்தில் இருந்து பேசுவதுபோல வீடியோ கால் செய்து பேசுவார்கள். இவர்களின் குறிக்கோள் உங்கள் பணத்தைப் பறிப்பதுவே.

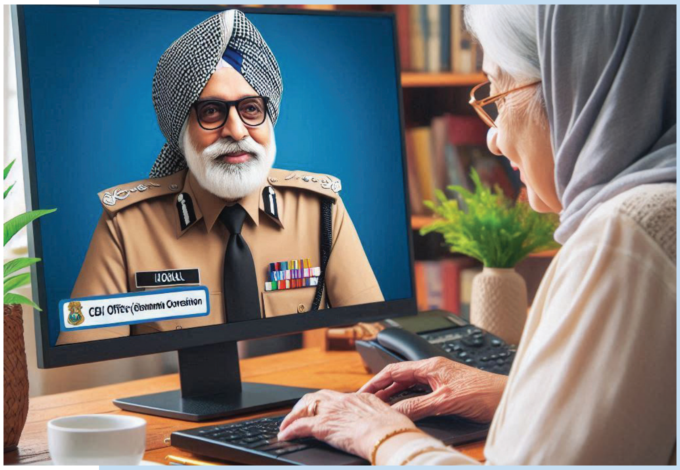
உங்களைத் தொடர்புகொள்ளும் போதே தனிமையில் இருக்கவும், யாருக்கும் தெரிவிக்கக் கூடாது என்றும் அறிவுறுத்துவர். அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு, பல லட்சங்களை, கோடிகளை இழந்து, வீட்டிலேயே ஒரு சில நாட்கள் டிஜிட்டல் கைதாகி இருந்தவர்களும் நம் நாட்டில் உண்டு. அதிகாரிகளாக மட்டுமில்லாமல், அஞ்சல்காரர்களாக, வேலை வாய்ப்பு வழங்குபவர்களாக, பூஜ்ஜிய வட்டியில் கடன் தருபவர்களாக, கல்வி ஊக்கத்தொகை வழங்குபவர்களாக என்று பல்வேறு வேடங்களில் மோசடியைத் தொடர்கின்றனர்.

'ஐயோ பணம் போச்சே'

ஒருவேளை நீங்கள், டிஜிட்டல் கைது/ பிற இணையவழி குற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்டால், அச்சமடைய வேண்டாம். 'ஐயோ பணம் போச்சே', 'இனிமே நான் என்ன செய்வேன்' என்று சிந்தித்து உங்களை நீங்களே வீட்டில் முடக்கிக் கொள்ள வேண்டாம். இந்திய மற்றும் தமிழ்நாடு அரசுகள் இணையவழி குற்றங்களை முக்கிய பிரச்சனையாகவே கருதுகின்றனர். எனவே, உங்களுக்கு இப்படி நடந்ததால், காவல்துறையில் புகாரளியுங்கள்.

என்ன தோழிகளே, இனிமே இணையவழி மிரட்டலோ, பண மோசடி செய்யவோ யார் வந்தாலும் அடிச்சு தூள் கிளப்பலாம் தானே? இன்னும் நிறைய இணையவழி குற்றங்கள் & பாதுகாப்பு குறித்து அடுத்து பார்ப்போம்.

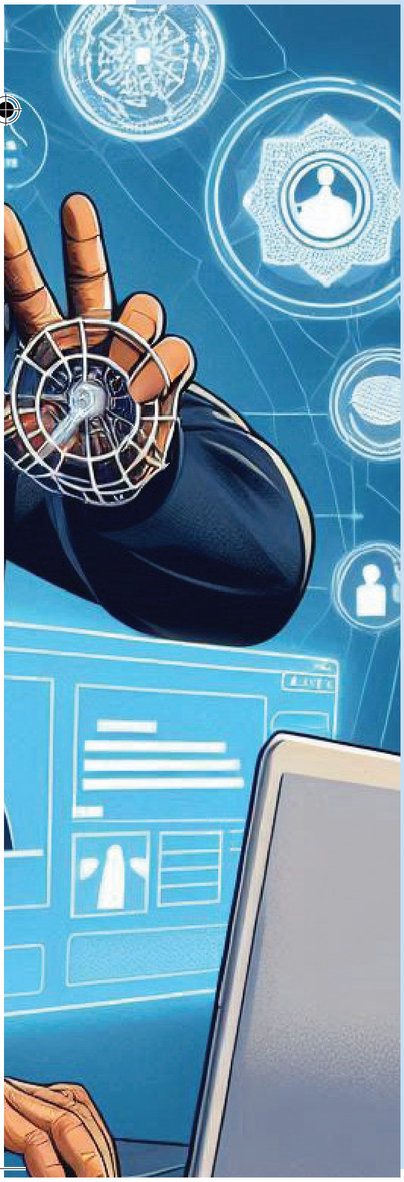
– ப. க. புகழ்ச்செல்வி



டிஜிட்டல் கைது: சாமர்த்தியமாக செயல்பட...

- அரசுத் துறையில் இருந்து அலுவல் ரீதியாக வீடியோ அழைப்புகள்/ வாட்ஸ்ஆப் குறுஞ்செய்திகள் வராது. கைது செய்ய டிஜிட்டல் கைது என்று ஒரு சட்டப் பிரிவும் கிடையாது.
- தெரியாத எண்ணில் இருந்து மிரட்டலோ/ ஆசை வார்த்தை வலைகளோ (வட்டியில்லா கடன், லாட்டரி பரிசு, அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனத்தில் வேலை) வந்தால், உடனே உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை, பணத்தை அனுப்பாதீர்கள். நிதானித்து சிந்தித்து செயல்படுங்கள்.
- ஒருவேளை இணையவழி குற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்டால், காவல்துறையை உடனே நாடுங்கள்.

'டிஜிட்டல் கைது' குறித்து தமிழ்நாடு காவல்துறை விழிப்புணர்வு காணொளி வெளியிட்டுள்ளது. இதை ஸ்கேன் செய்து காணொளியைக் காணலாம்.



8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 25 2/8/2025 2:06:49 PM

வேலி

'இன்றைக்கேனும் கட்டாயம் கேட்பார்கள்' என்ற சபலத்துடன் வீட்டுப்படி ஏறினாள் மாலதி. கண்சோர, நடை துவள, மச்சுப்படி ஏறுகையில் விழுந்து விடாமலிருக்க வேண்டுமே என்ற உணர்வில் கையால் சுவரைப் பற்றிக்கொண்டாள்.

கூடத்திலிருந்து மங்களத்தம்மாளின் கீச்சுக்குரல் ஒலித்தது. இறைவனின் படைப்பிலுண்டான

ஆசிரியர் குறிப்பு

ராஜம் கிருஷ்ணன்

ராஜம் கிருஷ்ணன் : தமிழ் இலக்கியத்தில் சிறுகதைகள், நாவல்கள், கட்டுரைகள் என பல தளங்களில் பங்களிப்பு செய்தவர். இவர் தம் படைப்புகளுக்காக வெவ்வேறு களங்களுக்குச் சென்று களஆய்வு செய்து அதன் அடிப்படையில் எழுதுவது அவருடைய வழக்கம். தூத்துக்குடி உப்பளம் , ஊட்டி படுகர் இன மக்களின் வாழ்க்கை என மாறுபட்ட வாழ்க்கைச் சூழல்களை அதிலும் பெண் நிலையை அழுத்தமாக எழுதியவர். 2009ஆம் ஆண்டு இவருடைய படைப்புக்களை அரசு நாட்டுடமையாக்கியது.

ஓவியங்கள்:

துர்கா

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 26 2/8/2025 2:06:49 PM

எத்தனையோ மாதிரிகளில், மங்களம்மாளின் குரல் ஒரு தனி மாதிரி. அது தடிக்கவும் தடிக்கும்; கீச்சென்று செவிகளில் பாயவும் பாயும்.

"ஊரு உலகத்துக்குக் கலியாணமா நடந்திருந்தாத்தான் கேள்வியே இல்லியே!"

மாலதிக்கு நெஞ்சு பட படவென்று அடித்துக் கொண்டது.

மச்சுப்படி அவள் காலை அனுப்ப மறுத்துப் பிடித்துக் கொண்டது.

மங்களத்தம்மாள் நெருப்புக் குச்சியைக் கிழித்துத் தீ வைப்பாளோ என்பது அவளுடைய ஊகம்தான்.

"ஏதோ உத்தியோகம்னுற சாக்கில் வெளியே போகட்டும், வரட்டும், இருக்கட்டும்னு பின்னே ஏன் வச்சிருக்கிறேன்? வீட்டுக்குள்ளே அவளை வச்சுக்கிட்டு உள்ளேதொட்டு ஒத்தாசை செய்யச் சொல்ல முடியுமா?

ஆனால் பற்றும் இடம்தானா? பற்றும் இடம்தான் என்பது விளங்க அவளுக்கு வெகு நேரம் ஆகவில்லை.

"சீமை கடந்து இப்ப அவன் போகப் போகிறான்னு தெரிஞ்சா, இவளை வீட்டுக்கு கொண்டான்னு சொல்லியிருக்கமாட்டேனே! என்னவோபண்ணிக்கிட்டான், பிறகு பார்த்துக் கிடலாம்னு இருக்கலாமே? இப்ப இந்த விஷயமும் தெரிஞ்ச பிறகு மனசு கரும் குறும்னு உறுத்துது. நான் என்ன கேக்குறது? இல்லே, சம்பந்தி சீராட முடியுமா, உங்க பொண்ணு இப்படி இருக்கிறா, ஏதோ, அதது

காலத்திலே தாய் வீட்டிலே செய்யறதை செய்யணும்னு சொல்லுங்க!

"கஷ்டந்தாங்கம்மா. குலமில்லே. சாதியில்லேன்னு சொல்லிடறாங்க எளிசா. என்னதான்னாலும், அவங்க தொட்டு நீங்க எடுத்துக்கிட முடியுமாம்மா?"

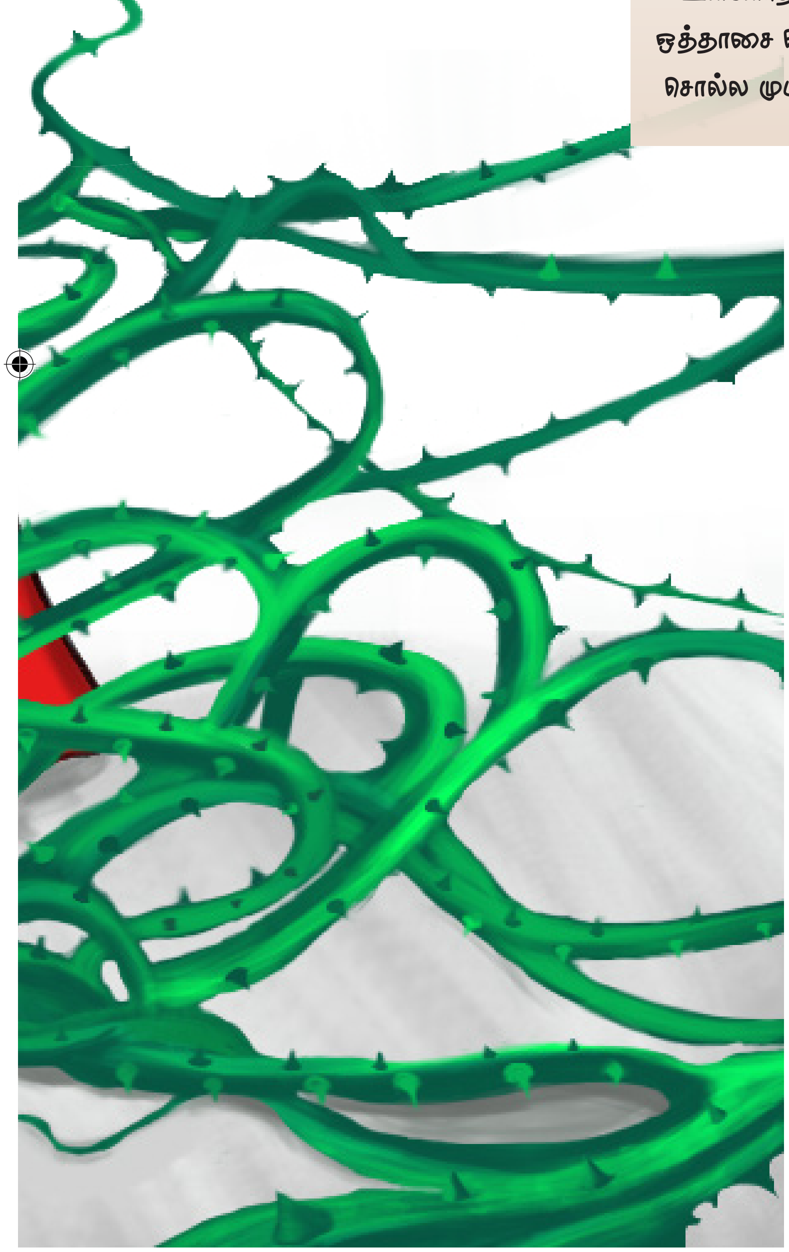
"அதெப்படி முடியும்? எனக்கு எங்கே மனசு துணிகிறது? நிசமாச் சொல்றேன்" என்று குரலைத் தாழ்த்திக்கொண்டாள் மாலதியின் கணவனைப் பெற்றவள்.

"ஏதோ உத்தியோகம்னுற சாக்கில் வெளியே போகட்டும், வரட்டும், இருக்கட்டும்னு பின்னே ஏன் வச்சிருக்கிறேன்? வீட்டுக்குள்ளே அவளை வச்சுக்கிட்டு உள்ளேதொட்டு ஒத்தாசை செய்யச் சொல்ல முடியுமா? ஏதோ இவந்தான் ஏடாகூடமாக கொண்டு வந்திட்டான்னா, இன்னம் இருக்கிறவங்களுக்கு நல்ல இடமாக் கலியாணம் ஆக வேண்டாமா? இவ வீட்டுக்கு வந்தப்புறம், இந்திர வீட்டிலேந்து யாருமே வரதில்லே. நான் என்ன பண்ணுவேன் சொல்லுங்க? வேலி தாண்ட முடியலே. முள்ளிலதான் சிக்கிட்டாப் போல இருக்குது..."

"அதெப்படிங்க தாண்ட முடியும்? பொண்ணு வேணா ஏதோ படிச்சா, வேலை செய்யறா. நல்லா உடுத்தி, சிரிச்சுப் பேச எல்லாருந்தான் தெரிஞ்சிட்டாங்கன்னாலும், மண்ணு மண்ணு தானே? பூவை எடுத்திட்டாலும் கிழங்கை எடுத்திட்டாலும் மண்ணைப் பூசிக்கமுடியுமா? அப்ப.. மகனும் வர வருசம் ஆகும். பேறு காலம்னா என்ன செய்வீங்க?"

"என்ன செய்யறது? ஆசுபத்திரி இருக்குது. பெத்த பின்னே அவங்க அக்காளுக்கோ அம்மாளுக்கோ சொல்லி அனுப்பறது. வந்து பார்த்திட்டுப் போறாங்க. இங்கே அவதான் வந்திட்டா, அவங்களை எல்லாம் கொண்டாடி சம்பந்தி உறவுமுறை காப்பாத்தணுமா?"

இதைச் சொல்லி விட்டு கோமதி பெருமூச்சு விடுமுன்,



8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 27 2/8/2025 2:06:49 PM

கடைக்குட்டி செண்பகம் அண்ணி நிற்பதைப் பார்த்து, செய்தி யறிவித்து விட்டாள்.

"மச்சுப்படியிலே அண்ணி நின்னு பாக்குதம்மா!"

அந்த வேலி தாண்டாத அம்மையின் விரிந்த அனுபவம் முழுவதும் அந்தப் பத்து வயசு மூளைக்கு அற்றுபடி..

அண்ணன் ஆபீசிலிருந்து அவளைத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வேனென்று முரண்டிக் கொண்டு ஒருநாள் மாலை மாற்றிக்கொண்டு கூட்டி வந்திருக்கும் அண்ணி பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் பேசுவதற்கு ஆசையாகவும், இருந்தாலும், அவள் தங்களுக்குச் சமமானவள் அல்ல என்பது செண்பகத்துக்குத் தெரியும்.

அவள் தொட்டு அம்மா உணவு கொள்ள மாட்டாள் என்பது மாலதிக்குத் தெரியாவிட்டாலும் செண்பகத்துக்குத் தெரியும்.

அவள் விடுத்த எச்சரிக்கையில் மங்களத்தம்மாள் சட்டென்று கிளம்பி விட்டாள்.

"அடடே? மணி அஞ்சடிச்சுப் போச்சா..." என்பது முற்றுப் புள்ளி.

மாலதி மச்சுப்படியில் நின்றபடியே குச்சி கொளுத்தி விட்டுப் போகும் மங்களத்தம்மாளைப் பரிதாபத்துடன் நோக்கி விட்டு மேலே ஏறினாள்.

காதலின் பாதை கரடு முரடானதுதான். கல்யாணமாகும் வரைக்கும்தான் நாவலிலும் சினிமாவிலும் அந்தப் பாதையை நீட்டிக் காண்பிப்பார்கள்.

பணம், அந்தஸ்து சாதி எல்லாவற்றையும் தாண்டிக் குதித்துவிட்டு பரிசைப் பெறுவது போல், கதை புனைபவர்கள் கதையைக் கல்யாணத்தில் முடித்து விடுவார்கள். ஆனால் கரடு முரடான பாதை, கல்யாணத்தில் தொடங்கித்தான் நீளுகிறது.

மாலதி எடுத்ததற்கெல்லாம் அழும் பிறவியல்ல. அழுவதனால் ஆறுதல் உண்டாகிறது என்று நினைப்பதற்கு மாறாக சக்தியே செலவாகிறது என்று தெளிந்தவள். அதிலும் மணவாழ்வினால் ஏற்பட்ட மாறுதலுடன், எட்டு மணிநேரம் அலுவலக அறையில் இயந்திரம் போல் இயங்கி விட்டு வந்திருக்கும் அவளுக்கு அழக் கூட அன்று சக்தி இல்லை எனத் தோன்றியது. படுக்கையிலே சோர்ந்து விழுந்தாள்.

தாய் வீட்டுக்கும் இவர்கள் அனுப்பப் போவதில்லை. இவர்களும் ஆதரவு கொடுக்கப் போவதில்லை. நம்பிய ஆதரவோ ஆறாயிரம் மைல்களுக்கப்பால் நாட்டுநலனுக்கான தொழில் வளர்ச்சித் திட்டத்துக்காகப் பணியாற்றப் பயிற்சி பெறப் போயிருக்கிறது.

இதுவா வெற்றி?

"மாலதி?...கீழே வந்து காப்பியைக் குடிச்சிட்டுப் போகக் கூடாதாம்மா?"

மாமியின் குரல்தான். மங்களத்தம்மாளைப் போன்ற அண்டை அயலாருக்கு எத்தனை ஆதரவாகப்படும் குரல்!

மாலதிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்றே தோன்றவில்லை. தலை குடைராட்டினத்தில் சுற்றுவது போல் சுழன்றது. அந்தச் சுழற்சியில் அரும்புப் பல்வரிசை தெரிய, பார்வையின் தீட்சண்யமும் மூக்கின் கூர்மையும் அவளை விழுங்க வருவது போல் ஒருமித்துப் போர்முனை நிற்க, ஜாலக் கதிரவனும், நீலக்கடலோரமும், மாலை மயக்கும் துணைபுரிய, கோமதி பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கி

விட்ட வாலிபப் பிள்ளையின் பிடியினின்று திமிற வழியின்றி விழுந்து விட்ட காட்சிகள் தாம் பவனி வந்தன.

"உனக்காக எந்த மலையையும் தாண்டிச் குதிப்பேன் மாலு" என்றான் அவன்.

"உங்களுக்காக நான் எந்த அலையையும் பொறுப்பேன்" என்றாள் அவள்.

எல்லாம் அப்போது இன்பக் கனவுகள்!

இப்போது பிரத்யட்ச நினைவுகள் ; நடப்புக்கள்.

அவன் கன்னத்தை நிமிண்டிய குறுகுறுப்பு இப்போதும் அவளுக்குப் புல்லரிப்பை உண்டாக்கினாற் போலிருந்தது.

அசட்டுத் தனம். பிரச்னை அப்போது எங்கே தீர்ந்தது? ஆரம்பம்....

"ஏன் படுத்திட்டே மாலதி! உடம்புக்கென்ன?

தொட்டுப் பார்க்கட்டுமே என்று அழும்பு பிடிக்க

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 28
2/8/2025 2:06:49 PM

விரும்புபவள் போல் மாலதி கண்ணை மூடிக் கொண்டாள்.

"உடம்பு சரியில்லையா, தூங்குறியா? மாலதி மாலதி, மயக்கமா என்ன? சம்பகம், சம்பகம், இங்கே வந்து அண்ணியைத் தொட்டுப் பாரு!"

செண்பகம் வரும் வரையிலும் மாலதி பொறுக்கவில்லை.

"களைப்பா இருந்தது. ஒண்ணுமில்லே..."

"காப்பி குடிக்க வல்லியேன்னு பயந்து போனேன். இப்பவே புடிச்சு லீவு கொடுப்பாங்களா?"

"வேணும்னா எடுத்துக்கலாம்."

"வேணுமா? பங்கஜம். சம்பா, ரகு எல்லோரும் வெளியே காலேஜுக்கோ, ஸ்கூலுக்கோ போய்விடுவார்கள், எப்படிப் போது போகும்? வேணும்னா எடுத்துக்க..."

"இல்லே...அசதியாயிருக்குது.."

"இப்ப அப்படித்தான் இருக்கும், இப்ப வேறு லீவு எடுத்தால், அப்புறம் போறுகாலம்னா

லீவிருக்குமா?..."

மாமி நிற்கவில்லை? போய்விட்டாள்.

லீவு...லீவு வேணுமா வேண்டாமா?

இப்படிஏற்படப் போகிறதென்ற எண்ணமே அப்போது போகவில்லையே?

"நீங்க திரும்பி வரும் வரையிலும் நான் எப்படி இருப்பேன்?" என்று அவள் கேட்டாள் என்றாலும், இயல்பான பிரிவின் வெம்மைதான் சுடுவதாக இருவரும் எண்ணியிருந்தார்கள்.

மாமியும் மாமனும் புதுமை மாறாமல் இருந்த புதிசு.

"உனக்கென்ன? நீதான் அம்மாவையும் சரியாய்க் காக்காய்ப் பிடித்து விட்டாயே?...ஓடி ஓடியல்லவா உனக்கு அம்மா உபசாரம் செய்யறாங்க?" என்று அவனும் சிரித்தான்.

குடும்பத்தில் ஒருத்தி என்று உலகுக்கு முன்னே ஏற்றாலும் உள்ளத்துக்கு ஏற்கவில்லையே? உலகுக்கு முன் இருந்தாலென்ன இல்லாவிட்டாலென்ன? வீட்டுக்குள் தாராளமாக வளைய வர முடியாத கொண்டியல்லவா பூட்டப் பட்டிருக்கிறது?

மாலதி கீழே இறங்கி வந்து முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு வருமுன், வெளியறை மேசை மேல் காப்பி பலகாரம் கொண்டு வந்து மாமி வைத்து விட்டாள்.

"பங்கஜம் எங்கே? காலேஜிலிருந்து வரவில்லையா?"

"என்ன அண்ணி?"

வாயில் பஜ்ஜியைக் கடித்துக் கொண்டே சமையலறையிலிருந்து பங்கஜம் ஓடி வந்தாள்.

மாலதிக்கு இந்த சுதந்திரம் ஏது?

காப்பியை விழுங்கிவிட்டு மறுபடியும் மாலதி மாடிக் கூண்டில் பதுங்கி விட்டாள். வாய் திறந்து பேசாமல் செயல் முறையில் மாமி காட்டும் சாதுரியம் மாலதிக்கு எவ்வளவு கசப்பில் எண்ணினாலும் சாதுர்யமாகத்தான் இருக்கிறது.

"மாலு..?"

எத்தனையோ நாட்களுக்குப் பின் அன்பும் ஆதரவும் தேனாக வந்து பாயவே, மாலதி பந்து போல எழுந்து வந்தாள்.

"வாக்கா, அத்தானும் வந்திருக்காங்களா? வாங்க, அட, போக்கிரி ராஜு!"

"என்னாம்மா, நீதான் அரும்பாக்கம் பஸ்ஸையே மறந்திட்டேன்னாலும் நாங்க மறக்க முடியுமா?..எத்தனி மாசம் இது மாலு?"

"என்ன அத்தான் நிக்கிறீங்க? உக்காருங்க..."

நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டு செல்லப்பனை உட்காரச் சொன்னாள்.. குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு முத்த மழை பொழிந்தாள்.

"இந்தப் பய மறந்திட்டானக்கா. என்னமோ முழிச்சு முழிச்சிப் பாக்கிறானே.."

அக்காளும் தங்கையும் குலவிக் கொண்டிருக்கையிலே செண்பகம் வந்து எட்டிப் பார்த்துவிட்டுப் போனாள்.

மாமி சற்றைக்கெல்லாம் மூச்சிறைக்க மாடி ஏறி வந்தாள்.

குடும்பத்தில் ஒருத்தி என்று உலகுக்கு முன்னே ஏற்றாலும் உள்ளத்துக்கு ஏற்கவில்லையே? உலகுக்கு முன் இருந்தாலென்ன இல்லாவிட்டால் என்ன? வீட்டுக்குள் தாராளமாக வளைய வர முடியாத கொண்டியல்லவா பூட்டப் பட்டிருக்கிறது?

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 29 2/8/2025 2:06:50 PM

"சுகமாம்மா? மாசமாயிருக்குதுன்னு கேள்விப்பட்டு வந்தோம்" என்றாள் ருக்கு.

அக்காளுக்கும் தங்கைக்கும் எத்தனை வித்தியாசம்? கட்டைக் குட்டை, நல்ல கறுப்பு. வெள்ளையிலே மாங்காய் போட்ட புடவை நன்றாகவே இல்லை...மில்லிலே ஏதோ நூறு ரூபாய் சம்பளம் வாங்குபவன் பெண்சாதி – தேங்காய்ப்பூத் துண்டும் எண்ணெய்கோத்து நிற்கும் தலையும் செல்லப்பனைச் சமமாக மதிக்கக் கொஞ்சங் கூட அவளுக்குத் தெம்பளிக்கவில்லை.

வெறுப்பை விழுங்கிட்டு, சிரிப்பை நெறியவிட்டு, "வாங்க..." என்றாள் கோமதி.

"அம்மாளுக்குத்தான் உடம்பு நல்லாயில்லே. மாலு மாலுன்னே எந்நேரமும் புலம்புறாங்க. அதுவும் முழுகாம இருக்குதாம்னு கேள்விப்பட்டப்புறம் பறக்கிறாங்க.."

"அவங்களையும் கூட்டிட்டு வரதுதானே? அவளுக்கு உடம்பு நல்லாயில்லே. பஸ்ஸிலே வண்டியிலே அவ்வளவு தூரம் அலைக்கழிக்கப் பயமாயிருக்குது. அவன் இருந்தால் ஆபீஸ் போகவே சம்மதிக்கமாட்டான்.

அவளுந்தான் வீட்டிலே எப்படிக் கொட்டுக் கொட்டுன்னு உட்கார்ந்திருப்பேன்னு போய்வரா. மாடியை விட்டு நான் இறங்கச் சொல்லுறதில்லை. அப்படியிருக்க பதினைஞ்சு மைல் பஸ்ஸிலே அலையலாமா?"

மாலதி பல்லைக் கடித்துக் கொண்டாள்.

ருக்கு தயங்கிவிட்டு "பூ முடிப்பு, வளையல்காப்புன்னு.. நீங்க செய்யிறதுன்னா.. அம்மா கேட்டுட்டுவரச்சொன்னாங்க" என்று இழுத்தாள்.

"எல்லாம் செய்யும் வழக்கம்தான்! பிறந்த வீட்டில், பொன் வளை, சேலை எல்லாம் வாங்குது உண்டு.." என்றாள்

அவள் குறிப்பை உணர்ந்து ருக்மணி பேசினாள்.

"கல்யாணம் தான் எப்படியோ ஆயிட்டது. அதும் மனசு இந்த நாளிலே சந்தோஷமாயிருக்கணும், கேட்டுட்டு வான்னு அம்மா சொன்னாங்க. என்ன உண்டோ, நாங்க பணம் தந்திடறோம். நீங்க ஒரு நாளைக் குறிச்சு செய்துகிடுங்க..." கோமதியின் பேச்சில் சரளம் இப்போதுதான் புரளத் தொடங்கியது. "அதுக்கென்ன, செய்திட்டாப் போச்சு. பாக்கணும்னு உங்கம்மாளையும் கூட்டிட்டு வா..."

பொன்னே போல் இதுகாறும் அருமையாக இருந்த அந்தக் காசை, கோமதி அலட்சியமாக நாலு மடிப்புமடித்து, இடுப்பில் சொருகிக் கொண்டாள். தினம் நூறு ரூபாய் நோட்டாகப் புழங்குபவள் அவள்!

பங்கஜம் இந்த நிலையில் இரண்டு தம்பளர்களில் காப்பி மட்டும் கொண்டு வந்து செல்லப்பனுக்கும் ருக்மணிக்கும் கொடுத்தாள். "இப்ப என்னத்துக்குங்க, காப்பி?.." என்ற ருக்மணி, "வளையல் எப்படிச் செய்யணுமோ? நீங்களே செய்துக்கிடுவதானால்.... பணம் கொடுக்கட்டுமா? ஏம்மா மாலு?" என்றாள்.

மாலதிக்கு முகம் சிவந்தது. "இந்தச் சம்பிரதாயமெல்லாம் எதுக்கு அக்கா?"

"வழக்கத்தை ஏன் குறைக்கணும்? அவ சொல்லுறாப் போல ஒண்ணுமில்லாம கலியாணந்தான் நடந்து போச்சு, பிறக்கிற குழந்தை நல்லாயிருக்க வேணாமா?" என்றாள் கோமதி, கண்டிக்கும் தோரணையில்.

பிறகு ருக்மணி கண்ணைக்காட்ட, செல்லப்பன் பையிலிருந்த பர்ஸைத் திறந்து இரண்டு நூறு ரூபாய் நோட்டுக்களை எடுத்து ருக்மணியிடம் கொடுத்தான். ருக்மணி கோமதியின் கையில் பயபக்தியுடன் கொடுத்தாள்.

அம்மா உடலை வருத்தி உழைத்து, மகளின் கல்யாணத்துக்காக அருமையாகச் சேர்த்த காசு என்பது மாலதிக்குத் தெரியும். பொன்னே போல் இதுகாறும் அருமையாக இருந்த அந்தக் காசை, கோமதி அலட்சியமாக நாலு மடிப்புமடித்து, இடுப்பில் சொருகிக் கொண்டாள். தினம் நூறு ரூபாய் நோட்டாகப் புழங்குபவள் அவள்!

"ஏதோ சவரன் எண்பதுன்னு விக்கிறது, பார்க்கலாம். காப்பியைக் குடியேன்?" என்றாள் கோமதி.

ருக்மணி குழந்தைக்குப் பாதி கொடுத்துவிட்டுத் தானும் பாதி குடித்து விட்டு டம்ளரைக் கழுவி வைக்க எழுந்தாள்.

"இருக்கட்டும் அக்கா, நீ கழுவ வேண்டாம்!" என்றாள் மாலதி எரிச்சலுடனே.

"பரவாயில்லே மாலு?"

மாலதி டம்பளரைப் பிடுங்கி கீழே வைத்தாள். பிறகு செல்லப்பனும் ருக்மணியுமாகப் பெரிய கும்பிடு போட்டு விட்டு விடைபெற்றுக்கொண்டார்கள்.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 30 2/8/2025 2:06:50 PM

கோமதி அவசரமாகக் கீழே அடுப்பைப் பார்க்க விரைந்தாள். மாலதிக்கு நின்ற இடத்திலேயே தலை சுழன்றது. வயிற்றுக் காப்பியும் பற்பல உணர்ச்சிகளும் அடித்துப் புரண்டு கொண்டு மேலுக்கு எழும்பி வெளியே வரச் சுழன்றன. நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு படுக்கையில் விழுந்தாள்.

"மாலதி? மாலதி? ஏன்? படுத்துட்டே? உடம்பை என்ன பண்ணுதாம்?"

"தலை சுத்துது அத்தே!"

"என்னாலும் தின்னியா? எண்ணெயிலே முழுகின பஜ்ஜி, ஆகலே. எலுமிச்சம்பழம் புழிஞ்ச குடுக்கட்டுமா? ராவேளை யாச்சே?"

"..வேணா..." என்றாள் மாலதி தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு.

"சரி, எந்திரிக்காதே. சீரகரசமும் சோறும் கலக்கிக் கொடுத்தனுப்புறேன். குடிச்சிட்டுப் படுத்துக்க...அஞ்சு தேதியாச்சே? ஆபீசலே இன்னம் சம்பளப் பட்டியல் போடலியா?"

"போட்டுட்டாங்க. இன்னைக்குத்தான் சம்பளம் வந்தது. பெட்டியில் இருக்குது."

"உன்னைக் கேக்க வாண்டடம்முன்னா என்ன செய்யறது? அவனுக்குச் சுளைபோல ஐநூறு அனுப்பிட் டாங்க. பால் காரன் முன் பணம் கேக்குறான். இல்லாட்டி மாட்டைக் கறக்கமாட்டான், பிள்ளைத்தாச்சிப் பொண்ணு சோர்ந்து சோர்ந்து விழுறே, ஒரு நல்ல காப்பியானும் குடிக்க வேணாமா? இன்னைக்கு ரெண்டு கப்பு காப்பிக்குப் பாலெடுத்திட்டேன். நாளைக்குச் சனிக்கிழமை. ஒரு பொழுது. மோருக்குக் கூடப் பாலில்லை... எங்கே வச்சிருக்கே சொல்லு?"

தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு மாலதி எழுந்திருக்க முயன்றாள்.

"நீ எந்திரிக்க வேண்டாம். சொல்லு. எடுத்துக்கிடறேனே?"

"பெட்டிலே வச்சிருக்கேனே."

"பரவாயில்லை, திறந்து தானே இருக்கு?"

"ஆமாம். சேலைக்கடியில் பர்சோடு இருக்கும்."

கோமதி பெட்டியைத் திறந்து சேலைக்கடியிலிருந்து பர்சை எடுத்துக் கொண்டாள்.

"எந்திரிக்கவேண்டாம். ரசம் சோறு கொடுத்துவிடறேன். வாந்தி வந்தாலும் குத்தமில்லை. குடிச்சுடு.."

"ஏ சம்பகம், இந்தக் காப்பி தம்பளருகளை எடுத்துட்டுப் போய்க் கழுவி வை. அப்படியே வச்சிட்டுப் போயிட்டாங்க!"

கோமதி விடுவிடென்று படியிலிறங்கிப் போனாள்.

ஒரு சம்பளம்கூட முழுசாய் இப்படி அவளுடைய அம்மாளிடம் மாலதி கொடுத்ததில்லை. படிப்புக்கும் வேலைக்கும் தகுந்த வேஷமிடத்தான் அவளுடைய சம்பாத்தியம் சரியாயிருந்தது.

வேஷத்துக்குத் தகுந்த பலன் கிடைத்து விட்டது. ஒரு சம்பளம் கூட இந்த வீட்டில் அவளுக்குத் தங்கவில்லை.

துயரத்துக்குப் பதில் மாலதிக்குச் சிரிப்பு. முட்டிக் கொண்டி வந்தது.

வேலியுமில்லை; முள்ளுமில்லை.

பணத்துக்கு ஒன்றுமே இல்லை!

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 31 2/8/2025 2:06:50 PM

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
**ஆதரவை
தாருங்கள்!**

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/-
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/-
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/-

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 32 2/8/2025 2:06:52 PM

முற்றம் இதழில் உங்களுடைய படைப்புகளான, கவிதை, கட்டுரை, ஓவியம், சிறுகதை மற்றும் 'வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்' பகுதியில் உங்கள் குழுவின் சாதனைக் கதை இடம் பெற உரிய புகைப்படங்களுடன் கீழ்காணும் மின்னஞ்சல், முகவரி வழியே எங்களை அணுகுங்கள். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் :
wdcmutram@gmail.com

கௌரவ ஆசிரியர்
ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப.

சிறப்பு ஆலோசகர்
ஐயன் கார்த்திகேயன், பி.டெக்.,

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்

மேலாளர்
வா. ராகுலன், PRO

துணை ஆசிரியர்
ஏ. கண்ணன்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ்.எஸ். ரவிச்சந்திரன்

வடிவமைப்பு
என்.எஸ். நாணா

புத்தக மேம்பாடு
Aarah Digitainments

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும்
ஊராட்சித்துறை
மலர்: 26
இதழ்: 9
பிப்ரவரி 2025

– அ.ப.இராசா

காலத்தின் ராட்டினம்

அக்கா தாவணி அணிந்தால்
ஊருக்குள் திருவிழா வந்து விடும்.
கன்னத்தில் ஒட்டப்பட்ட
ஜவ்வு மிட்டாய் தின்றபடி
ராட்டினம் ஏறுவோம்.

வட்ட வடிவில்
அடுக்கப்பட்ட சதுரப் பெட்டிகள்
மேல் எழும்பி கீழ் வரும் போது
அடிவயிற்றில் பரவும் பரவசத்தில்
உலகத்தின் துயர்களை
மறந்திருப்போம்

அக்கா கண்கள் விரித்தபடியே
என்னைப் பார்த்துச் சிரிப்பாள்.
நான் அவள் சிரிப்பைப் பார்த்து
கூடுதலாக மிதப்பேன்

எதிர் பெட்டிகளில் இருந்தபடி
ஜெபமாலை ஹீரோ பேனா
கசக்கிய காகிதம் என
ஒவ்வொரு சுற்றிலும்
நான் ஒன்றை வைக்க
அவள் அதை எடுப்பது
எங்கள் குறும்புத்தனங்களில்
ஒன்று

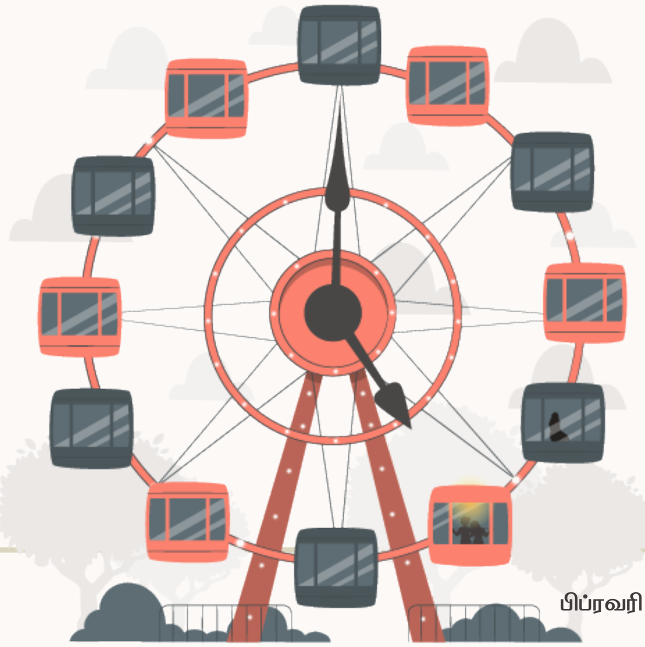
கைவசம் இருந்த
எல்லாம் தீர்ந்து
அடுத்த ஒன்றை தேடுவதற்குள்

அடுத்த பெட்டியில் இருந்த
அக்காவின் காதலர்
தரையில் வைத்தது
தாலிக்கொடியை.

வெட்கத்தில் புன்னகைத்தபடி
அக்கா அதை எடுத்த போது
ராட்டினம் நின்று விட்டது

அப்போது மேல்பெட்டியில் இருந்தேன்
அக்கா கீழ் பெட்டியில் இருந்தாள்

பிறகு எங்கள் காலத்தின் ராட்டினம்
சுற்றவே இல்லை



ஓவியம்:
துர்கா

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 33 2/8/2025 2:06:53 PM

ஹார்மோன் செய்யும் மாயம்

நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நல்ல உணவு வேண்டும் என்று கேள்விபட்டிருக்கிறோம். உடற்பயிற்சி, மனநிம்மதி என்றும் பேசுவோம். ஆனால், இதில் ஹார்மோனின் பங்கு தெரியுமா?

மாதவிடாய் காலத்தில் உணர்வுகள் ஏன் ராட்டினத்தில் பயணிப்பது போல ஏறி இறங்குகின்றன என்று யோசித்திருக்கிறீர்களா? திடீரென வரும் கண்ணீர் முதல் எரிச்சலூட்டும் சிடுசிடுப்பு வரை - இவையெல்லாம் வெறும் மன உணர்வுகள் மட்டுமல்ல. இயற்கையே வடிவமைத்த ஹார்மோன் நடனத்தின் பகுதிகள் தான் இவை.

பெண்களின் வாழ்வில் ஹார்மோன்கள் முக்கியபங்கு வகிக்கின்றன. பருவ வயது முதல் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரை, உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உடலில் மனதில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த கட்டுரையில் பெண்களின் வாழ்வில் ஏற்படும் முக்கிய ஹார்மோன் மாற்றங்களைப் பற்றி எளிமையாக காண்போம்.

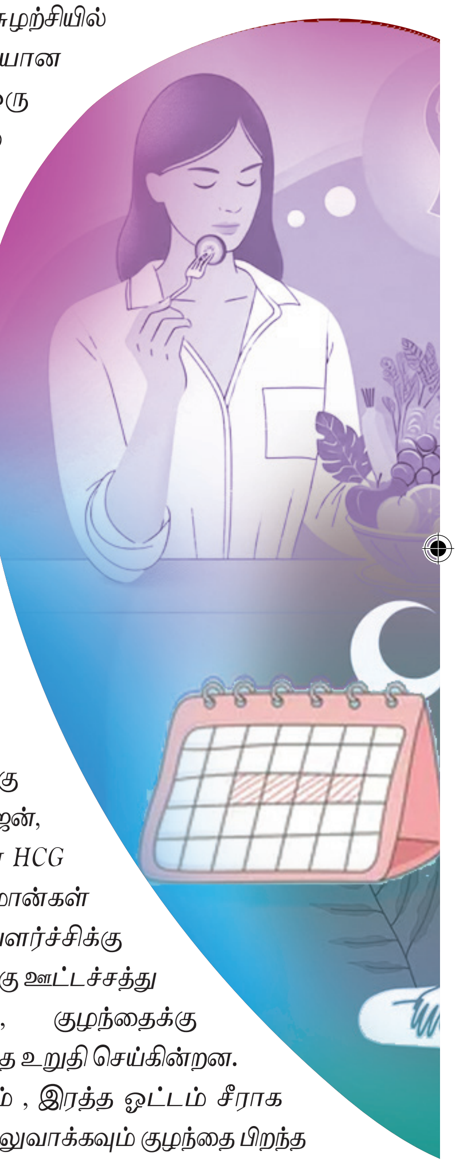
மாதவிடாய் சுழற்சியும் ஹார்மோன்களும்

குழந்தை பிறப்பிற்கான பெண் உடலின் தயார்நிலை, பருவமடைதலுக்கு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பே துவங்கிவிடுகிறது. பெண் குழந்தை 8-10 வயதை அடையும்போதே, ஹார்மோன்கள் தங்கள் பணியை ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இந்த காலகட்டத்தில் மார்பகங்களின் வளர்ச்சி, அந்தரங்க உறுப்புகளில் முடி வளர்ச்சி, இடுப்பு பகுதி விரிவடைதல் போன்ற உடல் மாற்றங்கள் மெல்ல துவங்கி, முதல் மாதவிடாயின் போது உச்சத்தை அடைகின்றன. இவ்வாறு, பெண் உடல் குழந்தை பேறுக்காக தயாராகிறது.

இதிலும் மாதவிடாய் சுழற்சியிலும், 'ஈஸ்ட்ரோஜன்', 'புரோஜெஸ்டிரோன்' எனும் இரு வகையான ஹார்மோன்கள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் மாதவிடாய் சுழற்சி, கர்ப்பம், எலும்பு வலிமை ஆகியவற்றிலும், புரோஜெஸ்டிரோன், கர்ப்பகாலத்தில் கருவை பாதுகாக்கவும் பயன்படுகிறது.

மாதவிடாய் காலத்தில் இந்த ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுபடுகிறது. இதனால்தான் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சமயத்தில் வயிற்று வலி, மனநிலை மாற்றங்கள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

இந்த ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் ஏதேனும் மாற்றம் இருந்தால் அதை மாதவிடாய் சுழற்சியில் கண்டறியலாம். அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு, அல்லது ஒரு நாள் மட்டுமே ஏற்படும் மாதவிடாய், பல நாட்கள் தள்ளி போகும் மாதவிடாய். இது போன்ற சீரற்ற மாதவிடாய் இருப்பின், ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் சிக்கல் இருப்பதை கண்டறியலாம்." என்கிறார் மகப்பேறு மருத்துவர் திருமதி ஜெயஸ்ரீ சர்மா.



கர்ப்பகாலத்தில் ஹார்மோன்களின் பங்கு

கற்பகாலத்தை பற்றி மருத்துவர் கூறுகையில் "கரு உருவாவது முதல் ஹார்மோன்களில் பங்கு முக்கியமாகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜென், புரோஜெஸ்டெரோன் உடன் HCG போன்ற பல முக்கிய ஹார்மோன்கள் சுரக்கிறது. இவை கருவின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுகின்றன. தாய்க்கு ஊட்டச்சத்து குறைவாக இருந்தாலும், குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்கின்றன. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் , இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைவதற்கும், கர்ப்பப்பை வலுவாக்கவும் குழந்தை பிறந்த பின் தாய்ப்பால் சுரக்க, பால் சுரப்பிகளை தயார் செய்யவும் இந்த ஹார்மோன்கள் உதவுகின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் போதுமான ஓய்வு, சத்தான உணவு, மனநிம்மதி மிக அவசியமாகிறது." என்றார்.

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor: S. CHINNAPPAN.

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 34 2/8/2025 2:06:53 PM

மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள்

பொதுவாக 45-55 வயதில் மாதவிடாய் நின்று விடும். இது இயற்கையான மாற்றம். இந்த காலகட்டத்தில் உடலில் ஹார்மோன் சுரப்பது குறையத்துவங்குகிறது. மனநிலையை சீராக வைப்பதற்கும். இந்த காலத்தில் உடல் சூடு, வியர்வை, தூக்கமின்மை போன்றவை ஏற்படலாம். கீரை வகைகள், பால், முட்டை போன்ற சத்தான உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். "பெண்களின் மன ஆரோக்கியம் உடல் ஆரோக்கியம் போலவே முக்கியமானது. மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிடாய் நிற்கும் சமயத்தில், ஹார்மோன் மாற்றங்களால் மன அழுத்தம், கவலை, எரிச்சல் ஏற்படலாம். இது இயல்பே. ஹார்மோன்கள் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. அவை குறையும்பொழுது மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்படும். இதைப் போக்க குடும்பத்தினருடன் மனம் விட்டு பேச வேண்டும். குடும்பத்தினரும் இதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களை அரவணைத்து அவர்களுக்கு பக்கபலமாக இருப்பது அவசியம்." என்கிறார் மருத்துவர்.

கூடுதல் தகவல்

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு இதய நோய்களுக்கான வாய்ப்புகள் மிக குறைவு என்பது நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தும் உண்மை! இந்த அற்புதத்தை செய்வது நம் உடலின் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன். பெண்களின் ஹார்மோன்கள், அவர்கள் உடலை குழந்தை வளர்ச்சிக்காக தயார் செய்வதே அதன் முதன்மை நோக்கம். ஆகவே குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக, இதயத்தை பாதுகாக்கிறது, இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்துக்கொள்கிறது, இரத்த நாளங்களில் அடைப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. இதனால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரை, இதய பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. ஆனால் மாதவிடாய் நின்ற பின்னர், ஆண்களைப்போலவே இதயத்தை பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியமாகிறது.

கவனம் தேவை

ஹார்மோன்கள் சரியான அளவில் இல்லாவிட்டால் பல பிரச்னைகள் ஏற்படலாம்:

- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் அதிக எடை அல்லது
- குறைந்த எடை
- முடி உதிர்தல்
- முகப்பரு
- தேவையற்ற முடி வளர்ச்சி
- மனச்சோர்வு
- தூக்கமின்மை

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கவனிப்பது மிக அவசியமாகிறது. முதல் மாதவிடாய் ஏற்பட்ட 5 வருடங்கள் வரை சுழற்சியில் மாற்றங்கள் இருப்பது இயல்பு. ஆனால் அதன் பிறகு ஏற்படும் மாற்றங்களை கருத்தில் கொண்டு மருத்துவரை அணுகுவது அவசியமாகிறது. மன அழுத்தம் இல்லாமல் குடும்ப சூழலையும், அலுவலக சூழலையும் வைத்துக்கொள்வது இன்றியமையாதது.

நமது உடலின் ஹார்மோன் மாற்றங்களை புரிந்துகொள்வது, அதற்கேற்ப நம் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்வது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அவசியம். "ஆரோக்கியமான பெண்கள், ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தின் அடித்தளம்" என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

நமது உடல் அதன் உணர்வு போன்றவைக் குறித்து நமக்கு நன்கு தெரிவது அவசியம் அல்லவா? தெரிஞ்சிக்குவோம். ஓகே?

– க. ஸ்ரீநிதி

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 35 2/8/2025 2:06:54 PM

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569/2023
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564/2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th-14th February 2025 Posted at Patrika Channel, Egmore.

பெயர்: திருமிகு. ரேகா
ஊராட்சி: நவணி
வட்டாரம்: புதுசத்திரம்
மாவட்டம்: நாமக்கல்
தொழில்: போட்டோ ஸ்டுடியோ

எங்கள் போட்டோ ஸ்டுடியோவில்
- நிழற்படம் எடுத்தல்
- காணொளி (வீடியோ) பதிவு
- போட்டோஷாப் வேலைகள்
- காணொளி தொகுத்தல்
- ஆவணங்களை நகல் எடுத்தல்
- லேமினேஷன் செய்தல்

போன்ற சேவைகளை வழங்குகிறோம்.

உங்கள் வீட்டு/அலுவலக விழாக்களை
அழகாக படம் பிடிக்க
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
9443290309
7845166202

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு
(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP

8-2-25 Feb Mutram Final 14 05.indd 36 2/8/2025 2:06:54 PM